زنجیرەی تەندروستی و ژیان

ژانەزگ (زگ ئێشە، ئازارەکانی زگ)

بەردی زراو، ریخۆڵەکوێرە، کووانەکانی گەدە و ریخۆڵە، سووتانەوەی مندالدان...



دانانی/ لیژنەیەك لە پزیشکان
وەرگێرانی/ د. فەیسەڵ عارەب بلباس
پێداچوونەوە/ موحسین چینی

دەزگەی چینی
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

زنجیرەی تەندروستی و ژیان

ژانەزگ (زگ ئێشە ، ئازارەکانی زگ)

بەردی زراو، ریخۆڵەکوێرە، کووانەکانی گەدە و ریخۆڵە ، سووتانەوەی منداڵدان...

دانانی

لێژنەیەك لە پزیشکان

وەرگێڕ

د. فەیسەڵ عارەب بڵباس

ناوی کتێب: ژانەزگ

(زگ ئێشە، ئازارەکانی زگ)

دانانی: لێژنەیەک لە پزیشکان

گۆڕینی: د. فەیسەڵ عارەب بڵباس

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

دیزاین : کارزان سەعدی (مەریوان گرافیك)

ساڵی چاپ: ٢٠١٣

چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە

گشتییەکان ژمارەی سپاردنی

(٤٢) ساڵی ٢٠١٣ی دراوەتێ

لە بڵاوکراوەکانی دەزگەی چینی

پێشەکی

کێ هەیە لەئێمە ڕۆژێک لە ڕۆژان تووشی ژانەزگ نەبووبێ؟ ئەو ژانانەی کە ڕەنگە نەخۆشیەکی بزری یەکێك لە ئەندامەکانی تری بێ و پێویستی بە چاودێریی توندی پزیشك بێ، لەوانەیە تەنانەت نەشتەرگەریەکی خێراشی پێویست بێ. لەوانەشە بەهۆی تێکچوونی کاری ئەندامەکانەوە بێ کە دەبێتە هۆی بێزارکردن و ئازارکێشان، وەك ئەوەی لە کاتی زۆر دەردانی ترشەلۆکی گەدەوە ڕوو دەدا، ئەو دەردانەی کە دەبنە هۆی سووتانەوە و ژانگرتن یان وەك ئەوەی کە لەکاتی زۆرتربوونی هەستیاریی ڕیخۆڵەکاندا دەبینرێ و هەستی پێدەکرێ...

ئەم نامیلکەیەمان بۆ نیشاندانی باوترین نەخۆشی و ئازارەکانی زگ تەرخان کردووە، بۆیە پێناسەیەکی زگمان

کردووه و ئەوانەی لەناویدایە نیشانمان داوە، پاشان کۆئەندامی خۆراك و ئەندامەکانیمان بەسەر کردۆتەوە لەگەڵ نیشاندانی رۆڵی هەر یەکێك لەو ئەندامانە. چاوێکی خێراشمان بە ژانەزگ خشاندووە و دوایی بەشێکمان بۆ کووان (قرحە)ی گەدە داناوە. گرفتی ئەوەی کە هەندێك کەس بەرگەی هەندێك خواردن ناگرن ئەویش روون کراوەتەوە. بەشێکیشمان تایبەت بۆ نەخۆشیەکانی زگ داناوە، ئەوانەی پێویستیان بە دەست تێوەردانی نەشتەرگەری هەیە کە دەست تێوەردانی نەشتەرگەریان پێویستە .

تکامان ئەوەیە ئەو کتێبەمان رێگا بۆ خوێنەران رووناك کاتەوە و بیانگەیەنەتە ژیانێکی تەندروست و ساغ.

١- پێناسەی زگ

زگ (**سك** Abdomen): ئەو بەشـەی جەسـتەیە کـە دەکەوێتە نێوان سینگ و دامەن. لەناوەوەی ئەم بەشـەی جەستەدا بۆشایی زگ هەیە کە بـە ناوپەنـچك لـە ناوچـەی سـینگ جـودا کراوەتـەوە. ئـەم بۆشـاییە بەپەردەیـەك ناوپۆشکراوە پێـی دەگـوترێ (پریتـۆن Periton). ئـەم بۆشاییە گەدە و ریخۆڵـە ئەسـتوورە و باریکـە و جـەرگ و سپڵ و پـەنکریاس و هەردوو گورچیلەکان و ریخۆڵـەکوێرە و پێکهاتەی دیکەشی گرتۆتە خۆی.

٢- هەرسکردن

٢-١. پێناسەی هەرسکردن Digestion:

هەرسکردن بریتیە لە گۆڕینی خواردن بۆ مادەیـەك کـە بتوانرێ هەڵبمژرێتە ناو خوێن، بۆ ئەوەی جەستە بـەکاری بێنـێ. جەسـتەش ئـەو کـارە بـە کـەرتکردنی خـواردن و

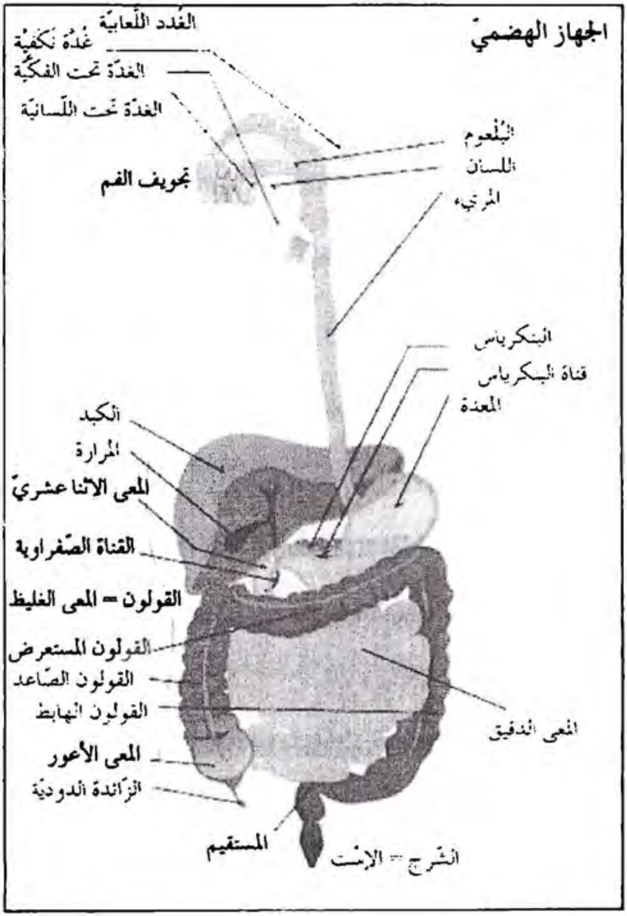
هاڕینی و سووککردنی و تواندنەوەی سرووشتیانە ئـەنجام دەدا، یان گەردیلـەکانی بـۆ ئاوێتـەی سـادەتر بـە ڕێگـەی کیمیاییەوە لەتوپەت دەکا. کەناڵی (ڕێبازی) هەرسکردن، ئەو ڕێبازەی کە خواردن بـە زۆر شـێوە پێیـدا ڕەتـدەبێ، کـەناڵێکی کلـۆرە (ناوبۆشـە) کـە درێژیەکـەی دەگاتـە دە مەتر، لە دەمەوە دەست پێدەکا تا بە کونی کۆم کۆتـایی دێ. بەدرێژایی ئەو کەناڵە بە پەردەیەکی نەرمی ئەستوور ناوپۆش کـراوە بـۆ پاراسـتنی، پێـی دەگـوترێ: پـەردەی چـــڵمن Mucous membrane. ئـــەو پەردەیـــە تێپەڕینی خواردنەکان بەناو ئەو ڕێبـازە و ئەنـدام و شـانە نزیکەکانی دا ئاسان دەکا.

٢-٢. کرداری هەرسکردن:

پرۆسەی هەرسکردن لە چوار ناوچەی سەرەکیی کەناڵی خۆراك بەڕێوەدەچێ کە ئەمانەن: دەم و گەدە و ریخۆڵە باریکە و ریخۆڵە ئەستوورە.

۲-۲-۱. **دەم:** دەروازەی کەناڵی هەرسکردن دەمە، کە ددان و زمانی تێدایە لەگەڵ دوو شەویلاگ کە پرۆسەی هەرسکردنەکە بە جوین و هاڕینی خواردنەکان دەست پێدەکەن. سێ جووتە گلاندی لێك جودا لیکاو دەڕژێننە ناو دەم، جووتێکیان لەژێر زمان و جووتی دووەمیان لەناوەوەی شەویلاگی خوارەوە و سێیەم جووتیش لەهەردوولا بناگوێیەکانن. لیکاو خواردنەکە نەرم دەکاتەوە و بڕێکیشی لێ دەتاوێنێتەوە و هەندێك لە مادە کاربۆهایدرەیتەکەی ناوی لە رێی ئەنزیمێکەوە بۆ شەکر دەگۆڕێ. لیکاو ناو دەم و زمان و ددانەکانیش تەڕ دەکا و دوای نەمانی خواردنیش دەیانشواتەوە ئەوجا قۆناغی دادێ دەست پێدەکا. ئەو مادەیەی ناو لیکاو کە بە

(لایزۆزایم) ناسـراوە ئـەو میکرۆبانـە دەکـوژیٚ کـە رەنگـە لەناو خواردنەکـەدا هـەبن. لـەدواوەی گـەروو چـوار رێبـاز بەیەك دەگەن کە دەم و لووت و قورگ و سورێنچکە. لە


الجهاز الهضميّ
الغُدد اللّعابيّة
غُدّة نَكَفيّة
الغدّة تحت الفكّيّة
الغدّة تحت اللّسانيّة
تجويف الفم
البُلعوم
اللسان
المَريء
البنكرياس
قناة البنكرياس
المعدة
الكبد
المرارة
المعى الاثنا عشريّ
القناة الصّفراوية
القولون = المعى الغليظ
القولون المستعرض
القولون الصّاعد
القولون الهابط
المعى الدقيق
المعى الأعور
الزّائدة الدوديّة
المستقيم
الشّرج = الإست

کرداری قووتداندا هەردوو کونە لووتـەکانی دواوە و قـورگ بەشێوەیەکی کاتی بە دوو دەرگای بچووك دادەخـرێن کـە ئاسمانـەی دەم و زمانـە گـچکەیە بـۆ ئـەوەی خواردنەکـە بچێتە ناو سورێنچك نەك بۆ ناو رێبازی هەناسە بڕوا.

٢-٢-٢. **گەدە:** بـەخێرایی خـواردن بـەناو سورێـنچکدا بەپاڵدانی لەلایەن کورژبوونەکانی ماسولکەی دیوارەکـەی دا تێدەپـــەڕێ کـــە بـــە پێچاوپێــچکردن Peristalsis نـاودەبرێ. ئـەوجا لـە رێگـەی دەرگـای سـەرەوە کـە بـە "گوشەری دڵ ناودەبرێ" لەکۆتایی سورێـنچکدا دەچـێتە ناو گەدەوە. جووله پێچاوپێچەکانی گەدە لەهی سورێنچك توندتر و زۆرترن. لە یەك خولەکدا سـێ جـار روودەدەن و خــواردن دەهــاڕن و دەیتاوێننــەوە و لەگـەڵ ترشــەلۆگی گـەدە تێکـەڵی دەکـەن. ترشـەلۆکی گـەدە ئەنزیمـەکانی "پیپسین" و "رێنین" و لایپـەیز"ی تێدایـە لەگـەڵ ترشـی هایدرۆکلۆریك. مادەی چڵمیی "میوسین"یش دەردەدا کە

بـۆ داپۆشـینی نـاوەوەی گـەدە بەسـوودە و دەیپـارێزێ.

ئــەنزیمی "پیپـسین" لەگـەڵ ترشــی هایـدرۆکلۆریك ئــەو پرۆتینانە هەرس دەکا کە لەناو خواردنەکەدایە و ئەنزیمی "رێنین"یش کار لە شیر دەکا و بـۆ شـێوەیەکی دەگـۆڕێ کـە "پیپـسین" بتـوانێ وەکـو پرۆتینـەکانی دیکـە کـاری لێبکــا. هەرچــی ئــەنزیمی "لایپــەیز"ە، لــەناو گــەدە ئەنزیمێکی لاوازە و کارکردنەکانی لەسەر چەوریە، چونکە بێجگە لەکارکردن لەسەر ئەو چەوریانەی کە بۆ شـلەیەکی شیرئاسا گۆڕاون و وەکو سەرتوو یان زەردێنەی هێلکەیان لێهـاتووە، نـاتوانێ کـارێکی دیکـە بکـا. لــەناو ریخۆڵــە باریکـەدا لایپـەیزێکی دیکـە هەیـە کـە لـەوەی نـاو گـەدە چـــالاکترە، بۆیـــە بەشـــی زۆری مـــادە چـــەوریەکان هەرسـکردنیان لـەناو ریخۆڵەباریکـەدا جێبـەجێ دەکـرێ.

گەدەی یەکێکی هـەراش لـەباری ئاسـاییدا جێـی نزیکـەی یــەك لــیتر و نیــو دەبێتــەوە و گوشــەری دڵ (دەروازەی

سەرەوەی گەدە) تەنیا بۆ تێپەڕینی خۆراك بۆ ناو گەدە دەکرێتەوە و گەدە دوای نزیکەی دوو کاتژمێران لەخواردن دەگاتە ئەوپەڕی چالاکی خۆی، پاشان ناوەڕۆکەکەی دوای سێ تا چوار کاتژمێر و نیو دەنێرێتە ناو دوازدەگرێ. لەوانەیە جەمێکی قورس پتر لە شەش کاتژمێران بمێنێتەوە پێش ئەوەی بگاتە ناو دوازدە گرێ Duodenum.

٢-٢-٣. ریخۆڵە باریکە:

خواردن بەشێوەی تێکەڵاوێکی توند، کە زۆر لەسەرتووێکی ئەستوور دەچێ و پێی دەگوترێ "کایمۆس Chymos" گەدە بەجێ دێڵێ و لەگوشەری دەرچەی گەدەوە Pylorus کە گوشەرێکی ماسولکەییە لەنێوان بەشی خوارەوەی گەدە و بەشی یەکەمی ریخۆڵە باریکەدایە کە پێی دەگوترێ دوازدەگرێ، تێدەپەڕێ. ئەو گوشەرە زۆربەی کات داخراوە و هەرجارەی کە جووڵە

پێچاوپێـــچەکەی پێـــدا دەڕوا دەکرێتـــەوە. گـــەدە Stomach فراوانترین بەشی کۆئەندامی خواردنـە و لای خـوارەوەی شـێوەیەکی چـەماوە وەردەگـریٚ کـە زۆر بـە پیتی ئینگلیزیـی (J) دەچـیٚ، بۆیـە خـواردن کـە دەچـێتە ناویـەوە، لەخۆیـەوە هێـواش دەبێتـەوە تـا بەشـێوەیەك دەگۆڕدریٚ کە بتوانیٚ بەناو ئـەو دەرچـە تەسـکەدا بـڕوا و بچێتە ناو ریخۆڵـە باریکـەوە. ریخۆڵـە باریکـە ناوەوەشـی تەسکە و فراوانیەکـەی لـە ١٥ ملیمـەتر زۆرتـر نیـە، بـەڵام درێژیەکەی دەگاتە حەفت مـەتر. نـاوەوەی رێخۆڵەباریکـە لۆچی قووڵی تێدایە کە رووبەرەکەی بۆ نزیکـەی دە مـەتر چوارگۆشـــە زۆر دەکـا و خـۆراکی لەســەر هەڵدەمــژریٚ. خواروخێـچیەکانی ئـەو ریخۆڵەیـە بـەردەوام لـە جووڵـەی پێچاوپێـچیان دان و شـەپۆلی ئـەو جووڵەیـە خواردنـەکان تێکەڵ یەك دەکەن و دەیهاڕن و لەسەرەخۆ بەناو کـەناڵی خواردندا دەیجووڵێننەوە.

دوازدەگرێ Duodenum، کە یەکەم بەشی ریخۆڵە باریکەیە، بریتیە لە پارچەیەکی چەماوەی شێوە پیتی (C) و درێژیەکەی ٢٥ سانتیمەتر (١٢گرێ) دەبێ و بە فراوانترین بەشی ریخۆڵە باریکە دادەنرێ. گوشراوی پەنکریاس (شیلك) بە ئەنزیمەکانیەوە دەرژێتە ناو ئەم بەشە کە چەوری و کاربۆهیدرات و پرۆتینەکان تێکوپێك دەدەن (ریخۆڵە باریکە هۆرمۆنی ئەوتۆ دەردەدا کە پەنکریاس واگادێنن بۆ دەردانی گوشراو و ئەنزیمە چالاکەکانی). رێبازی زراویش زەرداوەکەی دەرژێنێتە ناو دوازدەگرێ کە چەوریەکان ئامادە دەکا بۆ ئەوەی ئەنزیمەکان تێکیان بشکێنن.

لەدوای دوازدەگرێش، بەشێکی دیکە لە ریخۆڵە باریکە دێ کە پێی دەگوترێ ریخۆڵەی چۆڵ یان بەتاڵ (Jejunum) کە درێژترین بەشە لە ریخۆڵەباریکە و دوای ئەو بەشەش ریخۆڵەی گرمۆڵە (Ileum) دێ کە

دواین و تەسکترین بەشی ریخۆڵە باریکەیە. بەدرێژایی ئەو کەناڵەی خۆراك کاربۆهایدرەیت و پرۆتین و چەوریەکان لەتوپەت دەکرێن و دەگۆڕدرێن بۆ شەکر و ترشە ئەمینی و چەوریەکان و گلیسیرین. ناوپۆشی ریخۆڵەباریکە ئەو پێکهاتە خۆراکیانە، هەر لەگەڵ ئامادەبوونیان، هەڵدەمژێ ئەوجا ئەو بەشەی کە دەمێنێتەوە و هەڵنامژرێ، کە بەشە توندەکەی پاشماوەی خواردنەکانە، لە ریخۆڵە باریکەوە دەچێتە ناو ریخۆڵە ئەستوورەوە.

٢-٢-٤. ریخۆڵە ئەستوورە:

ئەو ریخەڵۆکە Colon نزیکەی دوو مەتر درێژە. بەشە شلەکەی پاشماوەی خۆراکەکان لەلایەن دیواری ریخەڵۆکە ئەستوورەوە هەڵدەمژرێ و ئەوەی لە پاشماوەکەوە دەمێنێتەوە دەبێتە پیساییەکی توند و بەرەو خوارەوە دەخشێ، تا دەگاتە بەشی رێکە Rectum بۆ ئەوەی بۆ فڕێدان ئامادەبێ. ئەو پرۆسەیە نزیکەی دە تا بیست

کاتژمێران دەبا. پیسایی لە بەکتریا و خانەکانی ناوپۆشی ریخەڵۆکەکان و هەندێك چڵم، لەگەڵ ئەو مادانەی کە هەرس نەکراون، وەك: ناوکی میوە و ریشاڵی سەوزە و هیدیکە... پێك دێ. لەناو ریخەڵۆکە ئەستوورەدا ژمارەیەك بەکتریای بەسوود دەژیێ کە کاری گرنگ بۆ مرۆڤ بەجێ دەگەیەنن، وەك: بەرهەمهێنان و دروستکردنی ڤیتامین (K) کە بۆ خوێن مەیین زۆر پێویستە.

٣- چاوخشاندنێکی خێرا بە ژانەزگەکان

٣-١. ژانەزگ ئاگادارکردنەوەیە:

ئەو ئازار و ژانانەی کە لەناوچەی نێوان سینگ و دامەن پەیدا دەبن، بەزۆری ئاماژەیەکن بۆ بوونی ناتەواویەك لەیەکێك لەو ئەندامانەی کە لەناو بۆشایی زگدان. ئەو ئەندامانەش ئەوانەن: گەدە، جەرگ، پەنکریاس (شیلك)، سپڵ، میزڵدان، و لەناو زگی ئافرەتیشدا هەردوو هێلکەدان. لەکاتی زگپڕیشدا بەشێکی گەورەی منداڵدان دەگرێتەوە.

٣-٢. **راوێژکردن بە پزیشك:** پێویستە ئەو کەسەی ژانەزگ دەگرێ زۆر وریا بێ و بەبێ پرس و راوێژی پزیشك چارەسەری وەرنەگرێ، چونکە بەکارهێنانی دەرمانی رەوانی و زگچوون، بۆ نموونە، لەوانەیە ببێتە هۆی هەڵەیەکی مەترسیدار، ئەگەر ژانەکە لە ئەنجامی سووتانەوەی ریخۆڵەکوێرەوە بوو. هۆکاری زۆر باوی

ژانەزگـــەکان قـــۆڵنجی (کـــۆلیکی Colic) گـــەدە و ریخەڵۆکەکانــە کــە لەئــەنجامی جــۆرە خــواردنێکی زیــاد لەپێویست چەورەوە پەیدا دەبـێ، یـان نـانخواردنی دوای ماندووبوون یان تێکچوونی باری دەروونی. ئـەو ژانەزگـەی کـە لـەو هۆکارانـەوە پەیـدا دەبـن، بـەزۆری کـاتین و هـەر کاتێـــك کۆئەنـــدامی خـــۆراك کەوتـــەوە ســـەر بـــارە تەندروستیەکەی ئەوا نامێنن، بەڵام ئەگەر زگئێشەکە توند و بەردەوام بوو یـان تـا و رشـانەوە و خوێنهـاتن لـەکۆم و زگچوونی لەگەڵدا بـوو، ئـەوا پێویـستە خێـرا بخرێتـە ژێـر چاودێریی پزیشك.

چـەند پرسـیارێکی دیـار هەیـە دەربـارەی ژانـەزگ کـە پزیـــشك لـــە نەخۆشـــەکەی دەکـــا، بـــۆ ئـــەوەی بگاتـــە هۆکارەکەی. ئەو پرسیارانەش ئەوانەن:

١- ئەو ژانەزگە بۆ یەکەمجار و تازە پەیدا بووە یان پێشتر هەستت پێی کردووە؟ ئەگەر پێشتر روویداوە ئەوا چەندجاران دووبارە بۆتەوە؟

٢- هیچ ناوچەیەکی دیارکراو لەزگت هەیە کە ئەو ژانەی لێ پەیدابووبێ؟ ئەگەر وایە ئایا ژانەکە هەر لەوێ ماوەتەوە یان چۆتە شوێنی دیکەش؟

٣- ٣- ئایا بەخواردن ژانەکە سووکتر دەبێ یان نامێنێ؟

٤- هیچ هێڵنجهاتن یان زگچوونی لەگەڵ دایە؟

٥- ئایە ژانەکە زۆر ئاشکرا نیە یان تیژە یان دێ و دەڕوا (قۆڵنجیە)؟

٦- ئایا ئازارەکە بە رۆیشتن سووک دەبێ یان بە پاڵدانەوە؟

لە وەڵامی ئەم پرسیارانە و هی لەم جۆرەوە، پزیشك دەتوانێ بڕیار بدا کە ئایا ژانەزگەکە سادە و جێی ترس

نیـه، یـان پێویـست بـه چـاودێریی پـتر یـان دەمودەسـت دەکا. لێرە بەدواوە وەسـفی ژانەزگـەکان دەکـەین لەگـەڵ ڕەچاوکردنی ئەو شوێنانەی کە زۆرتر لێـی پەیدا دەبـن و سـیفەتەکانی دیکـەی کـە ڕەنگـە بـۆ دەستنیـشانکردن کەڵکیان هەبێ. ئـەم وەسـفە دەبـێ وا لەخوێنـەر بکـا کـە چوونە لای پزیشك چەندە شتێکی ڕاستە، ئەگـەر گومـانی لـە ژانەزگەکـەی هـەبوو. بـەڵام دەبـێ ئـەوەش دووپـات بکەینەوە کە وەسفەکەمان ورد نیە و مەبەستیشمان ئەوە نیە خوێنەر بەکاری بێنـێ بۆ ئـەوەی خـۆی دەستنیـشانی ئازارەکـەی بکـا، چـونکە ئازارەکـان لـە شـوێنێکەوە بـۆ شوێنێکی دیکە دەگۆڕێن و هەنـدێك جـاران لـەو شـوێنەیە کە ئەندامـە نەخۆشـەکەی لێیـە، هەنـدێك جـاری دیکـەش بـەناو هــەموو زگـدا بڵاودەبێتـەوە و لەوانەیـە ژانەکـە بـۆ شــوێنێکی جەسـتە بگوازرێتــەوە کــە زۆر دوور بــێ لــە سەرچاوەکەی. دەستنیشانکردنی ژانەزگ ئەوەندە ئاڵۆزە

کە تەنانەت پزیشکی شارەزاش هەڵدەخەڵەتێنێ، بۆیە و لەبەر ئەم هەموو هۆیانە زۆر جێی ترسە ئەگەر کەسێك لەخۆیەوە ئەوەی کە تووشی بووە شیبکاتەوە یان کەسێکی دیکەی ئاسایی ژانەزگەکەی بۆ دەستنیشان بکا.

٣-٣. ژانەزگ لەبەشی سەرەوە:

ئەو ئازارەی کە زۆر توند نیە و لەبەشی سەرەوەی زگ پەیدا دەبێ و هێڵنجی لەگەڵە، لەوانەیە لە گرفتێکی گەدەوە بێ. ئەگەر ئەو ئازارە پێشتر بە رێکوپێکی رووی نەدابێ ئەوا چارەسەریەکی سادەی لەخۆوە رێگای پێدەدرێ.

٣-٣-١. ژانی توند و بەدەرسکردنێکی تیژ، دەبێ وا بکەن پێویست بە بانگکردنی پزیشك بکا، چونکە جۆری دیارکراو لە نەخۆشیی دڵ هەمان نیشانەیان دەبێ کە زۆر بەوانە دەچن.

٣-٣-٢. ژانی تیژ لەگەڵ رشانەوە و زگچوون بـەزۆری بەڵگــەی ژەهراویبــوونن بــەخۆراك و پێویــستە خێــرا بگەیەنرێتــە لای پزیــشك. نــابێ هــەوڵی ئــەوە بــدەی بەدەرمانی رەوانی خۆت بـەتاڵ کەیـەوە یـان زگچوونەکە رابگری.

٣-٣-٣. ئــەو ئــازارەی کــە زوو زوو دێتــەوە و نەرمەئازارێکی بزرە لەبەشی سەرەوەی زگ، بەتایبـەتیش ئەگەر هەرسنەکردن و هێڵنجهاتنی لەگەڵدابێ و بەرگـەی خواردنی چەور نەگریٚ، ئەوە مانـای ئەوەیـە کـە بـەرد لـە توورەگــەی زراودا هەیــە. ئــەو بەردانــەی زراو بــە رەقبوونەوەی مادەی کیمیاویی دیارکراو دروست دەبن کە لەناو شلەی زراودا Bile هـەن، ئـەو شـلەیەی کـە جـەرگ دروستی دەکا و لـەناو توورەگـەی زراو Gall Bladder هەڵدەگیریٚ. هەندێك جار بەردی زراو تەنیا ژانێکی سـووك پەیدا دەکا یان هەر ئازاریشی نابیٚ، بەڵام ئەگەر بەردێکی

بچووك چووه ناو لقێك لـه دوو لقەكـەی رێبـازی (كـەناڵی) زراو، ئــەوا دەبێتــە هــۆی قۆڵنجــەژانێكی تونــد لــەكاتی جووڵەكردنی لەناو رێبازەكەدا.

٣-٣-٤. ژانێكـی تونـدی كـە سـەرودڵ بگـرێ و لـەلای راستەی زگەوە بێ و هێڵنج و تـا و بێهێزیـشی لەگەڵدابێ، نیشانەی ئەوەیە كە تووشی سووتانەوەی توورەگەی زراو Cholecystitis هـاتبێ. بـاوەڕ وایـە كـە بـەردی زراو گەورەترین هۆكارە لـەو سـووتانەوانەدا. دەكـرێ لـەوەش دڵنیابی كە بەرد لەناو توورەگەی زراودا هەیە، ئەویش بـە پشكنینی پزیشكیی تایبەت ئەگەر پێویست بـوو. دەكـرێ ئەو بەردانە بە نەشتەرگەریەكی نیمچە سـادە هـەڵبگیرین. لــە ســووتانەوەی تیــژی زراودا لەوانەیــە لێكردنــەوەی دەمودەسـتی پێویـست بـێ بـۆ ئـەوەی نەیـەڵی ئـاڵۆزیی ترسناكی لێ بكەوێتەوە.

٣-٣-٥. ژانێکـــی کـــه زەرتکـــی Jaundice لەگـــەڵ پەیدابێ، کـه پێـست و نـاو چـاوەکان زەرد هەڵدەگـەڕێن، لەوانەیە نیـشانە بـێ بـۆ ئالۆزیـەکانی کـە لەسـووتانەوەی زراو پەیـدا دەبـن، بـەلاّم بـەزۆری بەڵگـەی ئـەوەن کـە نەخۆشیەك لە جگەردا هەیە. بەزۆری ئازارەکـە لـە بەشـی سەرەوەی لای راستی زگەوە دەبـێ و لـەزۆر باریـشدا زگ دەئاوسـێ و هێڵـنج و رشـانەوە و تاشـی لەگەڵـدا دەبـێ و رەنگـــە لـــەناو رشـــانەوە و پیـــسایی دا خـــوێن هـــەبێ. نەخۆشـیی جـەرگ لەوانەیـە پێویـستی بـە چـاودێریەکی دەمودەسـت بـێ بـۆ ئـەوەی نـەهێڵرێ بگاتـە قۆنـاغێکی ئەوتۆ کە چارە نەکرێ، بۆیە هەرکەسێکی ئەو نیشانانەی هەبێ، پێویستە بەبێ سێودووکردن بچێتە لای پزیشك.

٣-٣-٦. ژانـی تونـد و کۆخـەی بەبەڵغـەم کـە خـوێنی تێدابێ و تای بەرز و لەرزی لێبێ، نیشانەی سـووتانەوەی سیپەلاکەکانە. ئەو جۆرە ئازارە لە سینگەوە پەیدا دەبێ،

بەڵام هەندێك جار بەدرێژایی ڕێگای دەمارەكان بۆ سەرەوەی زگ دەچێ و واهەست دەكرێ كە لەوێ پەیدابووبن. هەركەسێكی ئەو جۆرە ژانەی هەبێ، پێویستە پزیشك ببینێ و لەناو جێگەدا بمێنێتەوە چونكە سووتانەوەی سیپەلاك نەخۆشیەكی توندە، بەڵام ئەگەر زوو دەست بەچارەكردنی بكرێ ئەوا بواری چاكبوونەوەی هەیە.

٣-٣-٧. سووتانەوەی پەردەی سیپەلاك (پلیورا Pleura) كە پەردەیەكە هەردوو سیەكان دادەپۆشێ و ناوەوەی بۆشایی سینگیش دادەپۆشێ، ئەویش دەبێتە هۆی ئازارێك كە لەبەشی سەرەوەی زگ، لەجیاتی سینگ، كە شوێنی نەخۆشیەكەیە، هەستی پێدەكرێ. بەزۆری ئازارەكە كاتێك زۆرتر دەبێ كە نەخۆشەكە دەكۆخی یان هەناسەیەكی قووڵ هەڵدەكێشێ. گرنگترین هۆكاری

سووتانەوەی پلیورا سووتانەوەی سیەکانە بەهۆی نەخۆشیی سیل و ئەنفلەوەنزا.

٣-٣-٨. ئەو ئازارەی کە زۆر بە کورژبوونەکانی سەرەوەی زگ دەچن و زگچوونیان لەگەڵە، لەوانەیە لەتێکچوونە جیاوازەکانی ریخەلۆکەکانەوە پەیدابێ. لەهۆکارە باوەکانی سووتانەوەی ریخۆڵە ئەستوورەیە. بۆ چارەکردنیشی مانەوەی ناو نوێن و خواردنێکی سووک و دەرمانی گونجاو کە لەلایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێ پێویستە. سووتانەوەی کۆلۆن بەپێچەوانەی "سووتانەوەی کۆلۆنی برینداربوو Ulcerative colitis" کە کەمتر باوە بەڵام ترسناکترە، بەچارەسەری چاک دەبێتەوە و لەوانەیە لەچەند رۆژێکی کەمدا ساڕێژ بێ.

٣-٣-٩. هۆکارێکی دیکەش بۆ ئـەو ئازارانـەی کـە زۆر بەکورژبوونـەکانی سـەرەوەی زگ دەچـن هەیـە، ئـەویش ئەنفلەوەنزای ریخەڵۆکەکانـە، کـە بـەزۆری تووشـبوونێکی ڤایرەسیە و زگـچوون و رشـانەوەی لەگەڵدا دەبـێ. نـابێ لــەکاتی تووشــبوون بــەو ئەنفلەوەنزایــەی ریخۆڵــەکان دەرمانی رەوانی و زگچوون بەکاربهێنرێن. لەباری ئاساییدا تووشبوونەکە پاش چەند رۆژێك لە حەسانەوە و خواردنی سـووك چـاك دەبێتـەوە. ئەگـەر بـەوە چـاك نـەبۆوە ئـەوا دەبێ سەردانی پزیشك بکرێ.

فحص القولون بالمنظار الطّبيّ



٣-٣-١٠. ئازاری وەکو سووتان لەسەرەوەی زگ لەوانەیە لە کوانی هەرسەوە Peptic Ulcer پەیدا بێ کە برینێکی کراوەیە لەسەر ناوپۆشی گەدە یان دوازدەگرێ. ئەو ئازارەی لەو کوانانە هەستی پێدەکرێ بەزۆری دوای دووسێ کاتژمێران لەخواردن یان لەنیوەشەودا دەبێ. لەوانەیە رشانەوەی هەبێ و لەناو رشانەوە و پیسایییەکەشی خوێن ببینرێ. لە بارە زۆر توندەکاندا لەوانەیە برینەکە دیواری گەدە و دوازدەگرێ کون بکا و ببێتە هۆی ئازار و ژانێکی توند. ئەمەش بارێکی ناکاوە و پێویستیی بەچاودێریەکی توند و دەمودەستی پزیشکی هەیە. ئەوەی کە گومان لە تووشبوونی بەو کوانانە دەکا دەتوانێ داوای پشکنینێکی گشتی لە پزیشك بکا.

٣-٣-١١. نیشانەکانی سووتانەوەی گەدە، واتە سووتانەوەی دیوارەکانی، زۆر بە نیشانەکانی کوانی هەرس دەچن. سووتانەوەی گەدە باوترین شێوەی

گرفتەکانی گەدەیە و لەوانەیە بەهۆی زۆرخواردنـەوە یـان خواردنی کەون و ژەهراویبوون و هەنـدێ جـاریش بـەهۆی باری دەروونی و دەمارگیریەوە بێ. ئەگەر ئازارەکـە تونـد بوو ئەوا پێویست بە سەردانی پزیشك دەکا.

٣-٤. ئازارەکانی بەشی خوارەوەی زگ:

٣-٤-١. ئێش و ژان لەلای راسـتەی بەشـی خـوارەوەی زگ نیـــشانەیە بـــۆ بەدواداچـــوونی ســـــووتانەوەی ریخەلۆکـــەکوێرە Appendix بـــەلام دەبـــێ لـــەوە هەشیاربین کە ئەگەری تووشبوون بە ریخۆڵەکوێرە کاتێك دەبێ کە ژانەزگەکە بۆ ماوەی سـێ یـان چـوار کاتـژمێران بەردەوام بووبێ. لەڕاستیدا شوێنێکی دیارکراو لە زگدا نیە بۆ ئەو ژانەی کە لە سووتانەوەی ریخەلۆکەکوێرەوە پەیدا دەبێ، بەلام بەزۆری ئەو ژانە، نەك هەموو کات، بۆ بەشی خـوارەوەی لای راسـتەی زگ دەگوازرێتـەوە کـە شـوێنی ریخۆڵەکوێرەیـە لـەناو زگـدا. ژانەکـەش تایـەکی سـووك و

هێڵنجهاتنی لەگەڵدا دەبێ و لەمنداڵاندا تایەکە رەنگە توندیش بێ. لەوانەیە ئەو کەسە بڕشێتەوە و زگچوون یان گیرانی هەبێ. ئەگەر لەپڕێکەوە ژانەکە نەما ئەوە لەوانەیە بەهۆی تەقینی ریخەڵۆکەکوێرەکەوە بێ کە ئەوەش ئاڵۆزیی توندتری بەدوادادێ.

ئەگەر گومان لەبوونی ریخەڵۆکەکوێرە هەبوو، دەبێ پزیشك دەمودەست بیبینێ. پێویستە نەخۆشەکە بەچواردەستە هەڵبگیرێ و تا بکرێ ئارام بێ. نابێ زگی بشێلدرێ یان توورەگەی ئاوی گەرمی لەسەر دابنرێ. ئەگەر ژانەکە زۆر توند بوو باشترە توورەگەیەك بەفر لەسەر شوێنی ژانەکە دابنرێ تا ئەوکاتەی پزیشك دەیبینێ. نابێ نەخۆش خواردن و ئاو و هیچ دەرمانێك بخوا و نابێ دەرمانی رەوانی یان زگچوونیش بخوا یان بە دامەن هەڵیبگرێ (حقنە).

٣-٤-٢. ژانێکی دیکە هەیە کە هەندێك جار لەگەڵ هـی ریخۆڵــەکوێرە تێکــەڵ دەکــرێ و لەناوەڕاســتی خــولی بێنوێژیدا تووشی ژنان دێ، ژانەکەش بەگشتی کورتخایەن و هێواشــە، بــەلاّم لەوانەیــە تونـدیش بــێ. ئـەم ژانــە لــەو کردارە ئاساییەوە سـەرهەڵدەدا کـە بەهۆیـەوە هێلکەیـەك لەهێلکەداندا دەردەپەڕێ. کـە ئـەوە لەهێلکـەدانی راسـتە روویدا ژانەکەشی لەبەشی خوارەوەی لای راسـتە دەبـێ و لەوانەیە وا دەربکەوێ کە تووشی ریخەلۆکەکوێرە بووە.

٣-٤-٣. ئـازار و هەسـتکردن بــە پڕبــوونی کـۆم، دوو نیــــشانەی گیرانـــــن (قـــــەبزی Constipation). کەمبوونــــەوەی جارەکــــانی پیــــسایی کــــردن یــــان هێواشبوونەوەی، لەوانەیە بەهۆی هەڵەی خۆراکیەوە یان باری دەروونی یان بێهێزی ماسـوولکەکانی زگ و هۆکـاری دیکەشــەوە بــێ. هەنـدێك جـاران گـیران نیـشانەیەکە بـۆ

تێکچوونێکی ترسناکتر. لەو بارانەی کە گیران بەردەوام دەبێ پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ.

۳-٤-٤. ئەو ژانەی کە بە کۆلیك (کورژبوون) دەچێ و گیران و ئازاری زگی لەگەڵە، لەوانەیە ئاماژەیەك بێ بۆ بەربەستێك لەناو ریخەڵۆکە ئەستوورە بۆ رۆیشتنی پیسایی. هەندێك جاریش بەربەستەکە لە ریخەڵۆکەکانەوەیە کاتێك کە پارچەیەك لە ریخۆڵە دەخزێتە ناو پچڕانێك لەدیواری زگەوە و پەستانی دەکەوێتە سەر تا بەتەواوی دەبەسترێ، یان بەربەستەکە لە گرێیەکەوە یان پێکەونووسانێك یان خواروخێچیەکەوە پەیدا دەبێ کە لە شوێنێکی رێچکە درێژەکەی خۆراکەوە روو دەدا.

۳-٤-٥. رەنگە بەربەستەکە لەوەشەوە بێ کاتێك کە توورەگەیەك لە دیواری ریخەڵۆکەکانەوە دروست دەبێ و

تووشـی سـووتانەوە دێ. لـەو بـارە و لەهـەموو ئـەوانی دیکەشدا پێویستە پزیشك چارەی بکا.

٣-٤-٦. کورژبـوون و هێڵنجهـاتن و زگـچوون و کـێش دابـەزین، لەوانەیـە نیـشانە بـن بـۆ سـووتانەوەی بەشـی خوارەوەی ریخۆڵەباریکە. ئەوەش هەر دەبێ بەیارمـەتیی پزیشك چارەبکرێ.

٣-٤-٧. ژانـی بەشـی خـوارەوەی زگ لـە ئافرەتانـدا، هەنـدێك جـاران لـەکاتی بێنوێـژی دا دەبـێ. ئـەو کورژبوونانـەی کـاتی خـولی مانگانـە لـەخوارەوەی زگ هەسـتیان پێـدەکرێ و لەوانەیـە بـۆ پـشت و رانـەکانیش هەڵبکشێ و دابکشێ. ئەگـەر ئـازاری خـول زۆر تونـد بـوو لەوانەیە رشانەوەشی لەگەڵدا بێ.

هۆکارەکانی دیکـەی ژانـەزگ لـە ژنانـدا: سـووتانەوەی نـاوەوەی منداڵـدان، تووشـبوونی کـەناڵی هـەردوو هێلکەدانەکان بەمیکرۆب و زگکردنی دەرەوەی منداڵدان.

٣-٤-٨. لەسووتانەوەی ناوەوەی منداڵداندا وادەبێ بەشێك لەناوپۆشەكەی لەشوێنی خۆی ببێتەوە و لەسەر یەكێك لە ئەندامە نزیكەكانی دیكەدا بڕوێتەوە.

٣-٤-٩. زگكردنی دەرەوەی منداڵدان Ectopic یان لەناو كەناڵی هێلكەدانەكاندا كاتێك روودەدا كە هێلكە پیتێنراوەكە لەناو یەكێك لە دوو كەناڵەكەدا دەست بە گەشەكردن دەكا. كە كۆرپەڵەكە ئەوەندە گەورە دەبێ لەناو كەناڵە تەسكەكەدا Falopian tube جێی نابێتەوە، ئەوا دەیتەقێنێ و دەبێتە ژان و ئازارێكی زۆر و كەناڵەكەش تێكدەدا و كۆرپەڵەكەش دەمرێ و زۆربەی جارانیش خوێنێكی زۆری لەبەر دەڕوا و بارەكە ترسناكتر دەكا، بۆیە لەو بارانەدا دەبێ دەمودەست چارەبكرێ.

٤- کوانی گەدە و دوازدەگرێ

٤-١. پێناسەی کوان:

کــووان برینێکــە (قرحــە Ulcer) لــەدیوی نــاوەوەی دیواری کەناڵی هەرس، لـە گـەدە یـان لەنزیکیـەوە پـەیدا دەبــێ و دوو جــۆری هەیــە: کــووانی گــەدە و کــووانی دوازدەگرێ. ئامارەکان نیشانی دەدەن کە هەر سێ کەس لە هەزارکەس تووشی کووانی هەرس هاتوون. ئەو برینەی هــەرس تووشــی هــەموو تەمــەن و رەگــەزێك دێ، بــەڵام لەمندالأندا کەمە. هیچ جیـاوازیش ناکـا لـەناو پیـشەکاندا، بـەڵام پیـاوان زۆرتـر لـەژنان تووشــی دەبــن، بەتایبــەتی ئەوانەی بە نائارامی و دڵەڕاوکێ ناسراون.

٤-٢. هۆکارەکــــان: تــا ئێــستاش بــە رێکوڕاســتی هۆکارەکانی کووانی هەرسـکردن نـازانرێن، بـەڵام بـەزۆری لەگـەڵ دەردانــی ترشـەلۆکی گـەدەی زۆردا پـەیدا دەبـێ. گــەدە و دوازدەگــرێ دەکەونــە بــەر کاریگــەریی ئــەو

ترشەڵۆکە و تووشی ئەو برینەیان دەکا، ئەگەر بڕی ئەو ترشەڵۆکە زۆر بوو یان ڕێژەی ترشیەکەی بەرز بۆوە. لەهەندێك باری دەگمەندا بەهۆی گەڕانەوەی ئەو ترشەڵۆکەی گەدە بۆ سەرەوە، ئەو برینانە لە سورێنچکیش پەیدا دەبن. هەرکە کووانەکان دروست دەبن ترشەڵۆکەکە دەیانوروژێنێ و نایەڵێ چاك ببنەوە. هۆی بەرزیی ترشێتیی گەدە لەهەندێك کەسدا و نەبوونی لەهەندێکی دیکەدا هێشتا نەزانراوە، بەڵام دەمارگیری و نائارامی زۆرتری دەکا. لەگەڵ ئەوەشدا کووانی هەرس نەخۆشیەکی ئەندامیە و زۆر هۆکاری لەپشتەوەیە و دەبێ بە ڕێگای پزیشکیەوە چارە بکرێ.

٤-٣. **نیشانەکان:** گرنگترین نیشانەی کووان ژانە (ئازارە). ئازارەکە لەسەر شێوەی سووتانەوەیە (وەکو ئازاری برسێتی) کە لەبەشی سەرەوەی زگ لەکۆتایی ئێسکی سینگدا هەستی پێدەکرێ، بەزۆریش لەدوای

نانخواردن بەماوەیەك كە لەنێوان یەك و سێ كاتژمێر دایە، یان لەنیوەشەودا كە نیشانەی بەتاڵبوونی گەدەیە لەخۆراك و سووتانەوەی برینەكەیە بە ترشەڵۆكەكە. ئۆرە ئازارەكە بۆ چەند هەفتە بەردەوام دەبێ، بەتایبەتی لەوەرزی بەهاراندا، ئەوجا نامێنێ و دووبارە دەگەڕێتەوە و بەم شێوەیە. هەر لەنیشانەكانی هێڵنجهاتن و ڕشانەوەیە. ئازارەكە بەخواردن و خواردنەوەی شیر و ئەو دەرمانانەی كە ترشیەكە ناهێڵن و ناوپۆشی گەدە دادەپۆشن، دەڕوا. ئەگەر برینەكە چارە نەكرێ خوێنی لێدێ و دەبێتە هۆی كەمخوێنی و بێهێزی. لەوانەیە خوێن لەگەڵ ڕشانەوەدا ببینرێ و ڕەنگی ڕشانەوەكە بەهۆی ترشەڵۆكەكە بۆ قاوەیی دەگۆڕێ، یان لەگەڵ پیسایی دێتە دەرێ و ڕەنگەكەی ڕەش دەبێ. لەوانەیە لەپڕێكەوە خوێنێكی زۆری لێبێ و ئەوكاتە جێی مەترسی دەبێ و نەخۆش بێهێز دەبێ و لەوانەیە لەخۆ بچێ و گەرووی وشك

بێتەوە و پێویستی بەچارەسەریەکی خێرا بێ. ئالۆزیی دیکەش لەو کووانانەی کە پشتگوێ دەخرێن پەیدا دەبن، وەك: دڵەڕاوکێ و نائارامی، کە ئەوانە هەر خۆیان برینەکە خراپتر دەکەن. دوورنیە دیواری گەدە و دوازدەگرێ کونیش بکا و ناوەرۆکەکەیان بڕژێتە ناو بۆشایی پریتۆن و ئەوکاتە پێویست بە نەشتەرگەریەکی دەمودەست دەکا.

٤-٤. **دەستنیشانکردن:** هەر لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی کووان، هەرچەند دواتر نەشمێنێ، دەبێ سەردانی پزیشك بکرێ چونکە سرووشتی نەخۆشیەکە وایە، دێ و دەڕوا. زۆرجاران بۆ ماوەیەکی درێژ کووانێك دەمێنێ بەبێ ئەوەی پێی بزانرێ، چونکە نەخۆش نیشانەکانی بۆ بەدهەرسکردنی خواردن دەگەڕێنێتەوە. بەزۆری پزیشك پشکنینێکی دوورودرێژ ئەنجام دەدا بۆ دەستنیشانکردنی کووان، لەوانە پشکنینی ترشەڵۆکی گەدە دوای دەرهێنانی نموونەیەك لێی، بەڕێگای

لوولەیـەكی درێـژ كـە لـە دەم و گـەرووەوە رەوانـەی نـاو گەدە دەكرێ. لەوانەیە بە دووربینی ناوەكیش ناو گـەدە سەیر بكرێ. لە دەمەوە بۆڕیەكی باریك و نـەرم كـە پێـی دەگوترێ (Fibroscope) رەوانـەی نـاو گـەدە دەكـرێ كـە سیـستەمێكی بینینـی هەیـە لەگـەڵ ماشـەیەك بـۆ وەرگرتنـی نموونـە. ئـەو بۆڕیـە بـەناو سوورێنـچكدا شۆڕدەكرێتەوە بۆ ناو گـەدە، بەمـەش پزیشك دەتـوانێ برینەكانی دیواری گەدە ببینـێ و نموونەشیان بۆ پـشكنین لێ وەرگرێ.

دەستنیشانكردنی راست و دروست گرنگـە لەبـەر ئـەو هۆیانە:

(١) لابردنـی ئازارەكـە، چـونكە زۆرجـار وا لەنـەخۆش دەكا لەكار بكەوێ و ئارامی لێ هەڵگرێ.

(٢) لەوانەیە كووان سووك و ئاسان دەركـەوێ، پاشـان لەپڕێكەوە بگۆڕێ و ژیان بخاتە مەترسیەوە.

(٣) کـــووانی هەرســـــکردن بەهەنـــدێك نەخۆشــــیی مەترسـیداری دیکـە دەچـێ کـە پێویـست بەچارەسـەریی خێرا و جیاواز دەکەن کە زۆر لە هی کووان جودایە، وەك: شـێرپەنجەی گـەدە و سـووتانەوەی ڤەکێـشی گـەدە و فالّـــەنجی (فتـــق Hernia)ی دەروازەی ناوپەنـــچك و نەخۆشـــیەکانی زراو و جـــەرگ و پـــەنکریاس و ریخۆلّـــە ئەســـتووره و گورچـــیلەی لای راســـت (ئـــەو ئەندامانـــە دراوسێی گەدە و دوازدەگرێن).

٤-٥. بنەماکانی چارەکردنی راست: دەتوانرێ کووانی هەرس چارە بکرێ و بەتەواوی چاك بێتـەوە، بـەلاّم ئـەوە نـە ئاسـان و نـە وا سووکیـشە، چـونکە پێویـستی بـە هاوکـاریکردنی نەخۆشـەکە هەیـە بـۆ پـەیڕەوکردنی ئـەو سیـستەمە چارەســەریەی کــە بـۆی دادەنـرێ. دەبـێ بەیەکجاری واز لە جگەرەکێشان بێنـێ چونکە نـاوەوەی

گەدە و دوازدەگرێ دەورووژێنێ و لە مەی خواردنەوەش بەهەمان شێوە دووركەوێتەوە.

بنەماكانی چارەسەریی راست ئەمانەن: ریجیمێكی خواردن، دەرمانی راست، نەهێشتنی هەڵچوونی دەروونی، حەوانەوە و هێمنی. لەوانەیە لەهەندێك باردا پێویست بەنەشتەرگەریش بكا.

خواردن: خۆراكی گونجاو كوانەكە چاك ناكاتەوە بەڵام بواری بۆ دەرەخسێنێ و لەوانەیە هاوكاریی سارێژبوونی بكا. ریجیمی خواردنەكە بەپێی باری تەندروستیی نەخۆشەكە و كووانەكە و بەرەوپێشچوونیشی بۆ چاكبوونەوە دەگۆڕێ. باشترین خۆراك شلە و خواردنی نەرمی وەك ماست و سەرتووە كە بەئاسانی هەرس دەكرێن و گەدە ناورووژێنن و ترشیی گەدەش هاوسەنگ (كەم) دەكەن. بۆیە دەبێ خواردنە دڕ (زبر) و كزێنەرەكان قەدەغە بكرێن. لەدەستپێكی چارەكردندا

دەبێ جەمەخواردنەکان ژمارەیان زۆرتر و بڕی خواردنەکە کەم بکرێنەوە ئەوجا دوایی بگەڕێتەوە سەر سێ جەمەکە.

کەمکردنـــەوەی دڵـــەڕاوکێ و تونـــدی: نائـــارامی و دڵـــەڕاوکێ دەبێتـــە هـــۆی دروســـتبوونی کـــووان و ئەگـــەر هەشبێ نایەڵێ سارێژ بێ و گەڕانەوەشی دوای چارەکردنی زۆرتـــر دەکـــا، بۆیـــە دەبـــێ نـــەخۆش هـــان بـــدرێ بـــۆ خاوبوونـــەوە و حەوانـــەوەی تـــەواو و پـــەیڕەوکردنی ڕێنماییەکانی پزیشك بەتەواوی. نەخۆشەکان لەسـەرەتای چارەکردنیاندا بـاش دەبـن، بـەڵام کـە دەگەڕێنـەوە سـەر کاروباری ڕۆژانەی ئاسایی خۆیـان خـراپ دەبنـەوە، بۆیـە لەوانەیە پێویستیان بە چارەسەریی دەروونیش بێ.

٤-٦. چـــارەکردنی زۆرترشـــبوونی گـــەدە: ئـــەو چارەسەریە بەوە دەبێ:

- دەرمانی دژەترشی لەدوای نانخواردن یان لەکاتی سەرهەڵدانی ئێش و ئازارەکە.

- ئەو دەرمانانەی کە لەسەر دیواری گەدە دەنیشن پێش خواردن یان لەو کاتانەی کە دوورە لە جەمی خواردن (کە دوو کاتژمێر بێ بەلای کەم) و دوای خواردن بە یەك یان دوو کاتژمێران بەکاربهێنرێن.

- ئەو دەرمانانەی کە دژی دەردانی ترشەڵۆکی گەدەن یان ترشی هایدرۆکلۆریك کەم دەکەنەوە و ئازارەکە سووکتر دەکەن.

- ئەو دەرمانانەی کە دەردانی گەدە (بەتاڵبوونی) خێرا دەکەن.

٤-٧. **چارەی کووانی گەدە:** ئەو دەرمانانەی کە دەست دەکەون ئەوانەن:

- دژە دەردانەکان: ئەوانە دەردانی ترشی هایدرۆکلۆریك رادەگرن و بەمەش سارێژبوونی برینی کووانەکان ئاسان دەکەن. ئەو جۆرە چارەسەریە دەبێ بۆ ماوەی چوار تا شەش هەفتە بەکار بهێنرێ.

– واباشـــه دوو جـــۆره دەرمـــانی دژەژیـــان بـــۆ لەناوبردنی ئەو بەكتریایه بەكاربهێنرێن كه پێی دەگـوترێ (Helicobacter pylori). ئـــەو دوو دەرمانـــەش: ئەمۆكسیـــسیلین Amoxicilline و كلاریترۆمایـــسین Clarythromycine ن، كه بـۆ مـاوەی هەشـت رۆژان بەلای كەم دەبێ بەكاربهێنرێن. لەڕاستیدا هەندێك پزیـشك وای پـێ باشـه چارەسـەریەكی هێرشـبەرانه بـه دەرمـانی دژەژیان بۆ ماوەی حەفت رۆژان دەسـت پێبكـرێ، ئـەوجا دەرمانی دژەكووان بۆ ماوەی شەش تـا هەشـت حـەفتان. نەخۆش دەبێ لەژێر چاودێریی پزیشك دابێ و دوای شەش حـەفتان لـه راگرتنـی چارەسـەری بـه دووربینـی نـاوەكی بپشكنرێتەوه.

ژان و ئێشەكه هەر دوای چـەند رۆژێـك كـەم دەبێتـەوه بەڵام دەبێ لەسـەر چارەسـەریەكه بـەردەوام بـێ بـۆ ئـەو ماوەیـەی كـه پزیـشك بـۆی دانـاوه نـەوەكو كووانەكـه

بگەڕێتەوە و بۆ ئەوەش نەیەڵی بەرگری بۆ دژەژیانەکان پەیدا بێ.

٨-٤. **چارەی نەشتەرگەریانە:** دوای پشت بەستان بەو چارەسەریانەی کە دەردان کەم دەکەنەوە و بەکتریا لەناودەبەن، پەنابردن بۆ نەشتەرگەری زۆر کەمبۆتەوە. ئەگەر ئاڵۆزی لە کووانەکە روویدا (وەك: خوێن بەربوون و کوونبوون وپچڕانی) یان وای لێهات کە بە چارەسەریی پزیشکی (بەدەرمان) ئەنجامی نابێ، یان ئەگەر گومان لەگۆڕانی بۆ کووانی شێرپەنجە هەبوو ئەوا پەنا دەبرێتە بەر نەشتەرگەری. مەبەست لە نەشتەرگەریش ئەوەیە کە ناوچە کوواندارەکە هەڵبگیرێ، لەگەڵ ئەگەری بڕینی دەماری گەدەی کە بە (Vagus nerve) ناسراوە یان لقەکانی، بۆ ئەوەی دەردانی ترشی هایدرۆکلۆریك کەم ببێتەوە.

٤-٩. چارەسەری کووانی دوازدەگریێ:

کووانی پارچە ریخۆڵەی دوازدەگریێ نابێتە شێرپەنجە و پێویست بەوەش ناکات بۆ چەند جارێك نموونەی لێ وەربگیرێ، بەلام لەوانەیە ببێتە هۆی تەسکبوونەوە یان کونبوون و خوێن لێهاتن. پزیشك پێی باشە چارەسەریەکی هێرشبەرانەی بۆ بکرێ بە بەکارهێنانی دژەژیانی وەك: ئەمۆکسیسیلین و کلاریترۆمایسین بۆ حەفت رۆژان لەگەڵ دەرمانێك بۆ کەمکردنەوەی دەردانی ترشەلۆکی گەدە.

چارەکردن بەنەشتەرگەری:

کووانی دوازدەگریێ بەو چارەسەریە نوێیانە زۆر بەزەحمەت سارێژ دەبێ یان هەر بە وەستان لەچارە وەرگرتن دووبارە دەگەرێتەوە. بۆیە لەو بارانەدا پێویستە پشت بەنەشتەرگەری ببەسترێ.

٤-١٠. خۆپاراستن:

کـووان بـەو ئـێش و ئـازار و لەکارکەوتنـەی کـە لێـی دەکەوێتەوە، لەو پشتگوێخستنەوە پەیدا دەبـێ کـە زۆر لەنەخۆشەکان لەگەڵ سـەرهەڵدانی نیشانەکانی، خۆیـانی لێ گێل دەکەن. یان تەنیا بەهەنـدێك دەرمـان ئازارەکـانی هێور دەکەنەوە کە نەخۆشیەکە چارە ناکـا. تووشـبووانی کووان لـەو کەسـانەن کـە زۆر جووڵـە و چـالاکیان هەیـە و کەم دەحەسێنەوە. لەو ئاسـتەنگانەی کـە دەکەونـە رێـی چاکبوونەوەی تەواوی کووان نـەمانی ئێـشەکەیەتی پـێش چـاکبوونەوەی، ئـەوەش وا لـەزۆر نەخۆشـان دەکـا واز لەچارەسـەریەکەیان بێـنن. بۆیـە لەگـەڵ پەیـدابوونی ژان دەبـێ بـچێتە لای پزیـشك و لەسـەر چارەسـەریەکەی بەردەوام بێ تا پزیشك، نەك نەخۆشەکە خۆی، بڕیار دەدا کـە چـاك بۆتـەوە. دەبـێ نـەخۆش فێربـێ چـۆن لـە

دەمارگیری و هەڵچوون دوورکەوێتەوە و کاریگەریـەکانیان کەم کاتـەوە. وازهێنـان لـە جگـەرە و مـەی خواردنـەوە و کەمکردنەوەی چا و قاوە پێویستن.

٥- فالّه نجيى ناوپەنچك

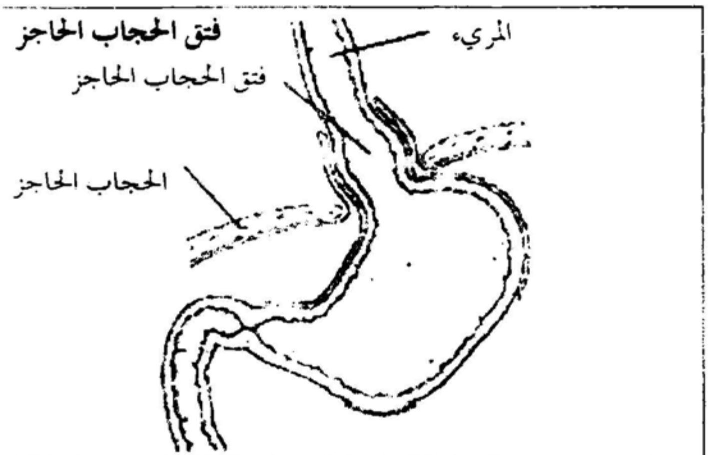
٥-١. **پيّناسه:** فالّەنجی (فتـق Hernia) بریتیـه لـه دەرپـەڕینی بەشـێکی ئەنـدامێك بـەناو دیـواری یـەکێك لەبۆشـاییەکانی جەسـتەدا. ئـەوەش کاتێـك دەبـێ کـە ناوچـەیەکی بێهێـز و تـەنك یـان کولانکەیـەکی نائاسـایی لەدیواری جەستەدا هەبێ کە رێگە بەو بەشەی ئەندامەکـە بـدا لێیـەوە بێتـە دەرێ (دەپـەڕێ). لـە زمـانی پـەتی دا (فتق) واتە پچڕان (فتـق: لەعـەرەبی واتـە دوولـەتبوون — و.)، ئەمـە رەنگـە دەربڕینێکـی ناڕاسـت بـێ چـونکە وا نیشان دەدا کە پچڕان یان دوولەتبوون هەیە کە ئەمـە لـە فالّەنجیدا روو نادا.

ناوپەنچك کە ماسوولکەیەکی پـانی گەورەیـە لـەنێوان هـەردوو بۆشـاییی زگ و سـینگ، ناوچـەیەکی دیکەیـە بـۆ دروستبوونی فالّەنجی. کە ئەو فالّەنجیە روو دەدا بەشـێك لـە نـاوەڕۆکی نـاو بۆشـاییی زگ بـەناو کـونی ناوپەنـچکدا

هەڵدەکشێ بۆ ناو سینگ. لەوانەیە ئەو فاڵەنجیە زگماك بێ (واتە هەر لەکاتی لەدایکبوونەوە هەبووە) و لەوانەشە بەهۆی بەرکەوتنێکەوە پەیدا بێ. جۆرە فاڵەنجیەکی ناوپەنچك هەیە پێی دەگوترێ (فاڵەنجیی سوورێنچك) — سوورێنچك ئەو بەشەیە کە گەروو بە گەدەوە دەگەیەنێ — و لەو جۆرە فاڵەنجیەدا بەشێك لە گەدە بەتەنیشت سوورێنچکەوە بەکوونی ناوپەنجکدا هەڵدەکشێتە سەرەوە.

٥-٢. **نیشانەکان:** نیشانەکانی فاڵەجیی ناوپەنچك، بەتایبەتی لەکاتی پڕبوونی گەدەدا، بریتیە لە سووتانەوە و هەرسنەکردن و هەناسەتەنگی و ئازارێك، کە هەندێك جار بۆ مل و باسکەکانیش دێ. لەوانەیە پزیشك چارەسەریی نەشتەرگەریانەی بۆ دابنێ، بەڵام لەو بارانەی

كە زۆر توند نیە لەوانەیە هەندێك پارێزی خواردنی بۆ دیاری بكا، وەك: جەمی بچووك لە خواردنی سادەی كە بەئاسانی هەرس دەكرێ، لەگەڵ وەرزشێكی هێمنانە و خەوتن بەشێوەیەك كە سینگ كەمێك لە جەستە بەرزتر بێ.



٥-٣. **دوو پشکنینی دڵنیابوون:** یەکێکیان پشکنینێکە بــە تیــشك بــۆ بینینــی جووڵــەی سوورێنــچك و گــەدە و دوازدەگـرێ. ئـەو پـشکنینە وادەکـا تەماشـای ڕۆیـشتنی خواردنێك بەناو ئەوانەدا بکـەین لەسـەر شاشـەیەك و هـەر بەمەشـەوە دەتـوانین فالّـەنجیی ناوپەنـچك و گەڕانـەوەی خواردنی ناو گەدە بۆ ناو سوورێنچك ببینین.

پشکنینەکەی دیکـە بـە دووربینـی (نـاوبین) پزیـشکیە (کـە بریتیـە لـە بۆڕیـەکی باریـك و نـەرم و سیـستەمێکی بینینــی بەســەرەوەیە و دەکرێتــە نــاو سوورێنــچکەوە) و بەهۆیــەوە پزیــشك دەتــوانێ لــە راســتیی نەخۆشــیەکە دڵنیــابێ و ئەگــەری ئــەو ئاڵۆزیانــەش دابنــێ کــە لــە گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ نـاو سوورێنـچکەوە پەیـدا دەبن (وەك: سووتانەوەی سوورێنچك).

٤-٥. **چارەسەری بە دەرمان:** ئەو دەرمانانە گاریگەریی گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ ناو سووریێنچك و بەشی دواوەی گەروو ناهێڵن.

٥-٥. **نەشتەرگەری:** لە بارەکانی فالّەنجیی خزاندا، پشت بە نەشتەرگەری نابەستریّ تەنیا ئەگەر گەڕانەوەکەی گەدە و سووریێنچك ئەوەندە گەورەبن کە بە دەرمان چارە نەکریێن، یان لەکاتی تووشبوونی سووریێنچك بە سووتانەوەیەکی دژوار. بەزۆری نەشتەرگەری لەکاتی فالّەنجیی پێچخواردوو دەکریّ، بەوەی کە بەشە فراوانبووەکەی گەدە بە بەشی خوارەوەی ناوپەنچك دەبەستریێتەوە.

٦- بەدهەرسكردن

٦-١. **پێناسە و هۆكار و نیشانەكانی:** بەدهەرسی Indigestion بە هەموو تێكچوونێك لە كرداری هەرسكردنی خواردن دەگوترێ. لەنیشانەكانی خراپ هەرسكردنی خواردن: سووتانەوەی گەدە (دڵەسۆژە) و هێڵنجهاتنە. كۆبوونەوەی گاز لەناو گەدە و ریخۆڵەكان و پێچكردن، قرپهاتنەوە و تامی ناخۆش لەناو دەم و هەندێك جاریش رشانەوە و زگچوون. بەدهەرسكردن لەزۆرخواردنەوە پەیدا دەبێ یان لەپەلەكردن لەخواردن و نانخواردن لەكاتی ماندوویێتی و دەمارگیریی، خواردنی زۆر چەور و بەهارات و خواردنی سووركراوە و قوتووكراو. لەوانەیە هەندێك دەرمانیش بەدهەرسكردن پەیدا بكەن، وەك: ئەسپرین. خراپ هەرسكردن لەگەڵ زۆر نەخۆشیانیشدا دەبێ، لەوانە: هەستەوەری و لاسەرە (شقیقە) و ئەنفلەوەنزا و گرانەتا و ژەهراویبوونی خۆراكی

و کـووانی گـەدە و سـووتانەوەی زراو و ریخۆڵـە کـوێرە و گرفتــەکانی دڵ. ئەگـەر ئـەو نیـشانانە درێـژەیان کێـشا، دەبێ سەردانی پزیشك بکـرێ، وەك: هێڵنجهـاتن و قـرپ و زگهەڵدەفان و پێچکردن و گیران یـان زگـچوون. هـەروەها ئەگەر رەنگی پیسایی گۆڕا بـۆ رەش یـان کـاڵ بـۆوە یـان خوێنی تێدا بوو یان ئەگەر بۆنی زۆر بۆگەن بوو.

٦-٢. **خۆپاراسـتن لـە بەدهەرسـی:** بـە نـەخواردنی خۆراکی خراپ و نەکێشانی جگـەرە و زۆر نەخواردنـەوەی قاوە و چایە و مەی... دەکرێ خۆت لـە بەدهەرسـی دوور بخەیەوە. بەشێوەیەکی سرووشتی هەندێك کـەس بـەهۆی هۆکـاری جەسـتەیی و دەروونــی و پیـشەییەوە تووشــی بەدهەرســی دەبـن. ئەوانــە دەبــێ لــەخواردنی ســەوزەی نــەکوڵاو و دانەوێڵــەی وشــك و نەگــەییوو خۆیـان بـەدوور بگرن. خواردنە چـەور و بـرژاوە بـە بیبـەرەکان نـەخۆن و لەگــەڵ خواردنــدا خواردنـــەوە گازیـــە زۆر ســـاردەکان

نەخۆنەوە و تەنیا چایەکی سووك و شۆربا بخۆنەوە. لەوەش باشتر ئەوەیە کە لە جەمە سەرەکیەکان کەم بخۆن و لەنێوانیاندا خواردنی سووك بخۆن.

٦-٣. **چارەسەری بەدەرمان:** پزیشك پشکنینی تایبەتی بۆ دەکا (وەك: پشکنینی خوێن و تیشك و ناوبینین بە دووربینی پزیشکی). ئەگەر بەوانە هیچ هۆکارێکی جەستەیی دەرنەکەوت و هیچ هۆکارێك دیاری نەبوو، ئەوا نەخۆش ترسی لەو ئازارانەی نامێنێ. لەوانەیە پزیشك دەرمانی دژەترشیی بۆ دابنێ کە دەتوانێ بێزاریەکانی بەدهەرسی کەم بکەنەوە.

٧- بەرگەنەگرتن بۆ هەندێك خواردن

٧-١. ئەو نەخۆشیەی لە بەرنەگرتن بۆ لاکتۆز پەیـدا دەبێ: ئەوەی دیارە ئەوەیە کـە جەسـتەی زۆربـەی زۆری گەوران توانای بەرهەمهێنانی ئـەنزیمی لاکتێـز Lactase یان نیە کە ئەو شەکرەی ناو شـیر هـەرس دەکـا کـە پێـی دەگـوترێ لاکتـۆز Lactose، بۆیـە ئـەو شـەکرە وەکـو خۆی و بەبێ هەرسکردن دەمێنێتەوە تا دەگاتە ریخەڵۆکە ئەسـتوورە و لـەوێ، ئـەو بەکتریایانـەی تێیـدا دەژیـن، تێکەولێکەی لەگەڵ دەکەن و لەمەشەوە بڕێکی زۆر لـەگاز پەیدا دەبـێ کـە زۆر نیـشانەی نەخۆشـی پەیدا دەکـەن، وەك: زگـچوون و پێـچکردنی زگ و دەرچـوونی بـەئازاری گـــاز. زۆرجـــار ئـــەو دیاردەیـــە لـــەکاتی خـــواردنی شـیرەمەنیەکاندا سـەرهەڵدەدا، وەك: ئایـسکرێم و پـەنیر. ئەو جۆرە کەسانەی کە ئـەو گرفتـەیان هەیـە بـە خـاوەن هەستەوەریە توندەکان بۆ لاکتۆز نـاودەبرێن. بەگەڕانـەوە

بۆ ژیانی گیانداره مەمکدارەکان دەبینین ئەوە شتێکی سرووشتیە لە دروستبوونیاندا، چونکە دەبینین بزن و مشك و هیدیکەش، هەرکە دەگەنە تەمەنی پێگەیشتن، توانای هەرسکردنی شیر لەدەست دەدەن، چونکە وردە وردە بەرهەمهێنانی ئەنزیمی لاکتێزیان دەوەستێ و هەر ئەوەشە کە لە ئادەمزادیشدا روو دەدا. لەو تێبینیە سەرنجڕاکێشانەش ئەوەیە کە ئەوانەی بەرهەمهێنانی ئەنزیمی لاکتێز تێیاندا بەردەوام دەبێ بۆ دوای تەمەنی پێگەیشتن، ئەوانە باشتر گەشە دەکەن و توانای باشتریان هەیە بۆ منداڵبوون و نەوەکانیشیان ئەو توانایەیان بۆ دەمێنێتەوە. ئەوەی کە تێبینیش دەکرێ ئەوەیە کە زۆربەی ئەوانەی توانای هەرسکردنی شیر و بەرهەمەکانیان هەیە، لە بنەچەدا لەوانە بەپاشکەوتوون کە لە باکووری ئەورووپا و دۆڵی دەریای سپیی ناوەڕاست و رۆژهەلاتی ئاسیا نیشتەجێ بوون، بەتایبەتیش

هۆزەکـــانی (ماســـای Masai) بـــەناوبانگ. ئەوانـــە بەپشتاوپـشت توانـای بەرهـەمهێنانی ئـەو ئەنزیمـەیان لـە هەزاران ساڵەوە بۆ ماوەتەوە، چونکە باب و باپیرانیان بۆ خـۆراك زۆر پـشتیان بـە شـیرەمەنی بەسـتاوە. بـەڵام ئەوانـەی توانـای هەرسـکردنیان نیـە، ئـەوا لەبنەچـەی ئاسـیایی و ئـەفریقیاییـن یـان لـە دانیـشتووانی رەسـەنی کیشوەری ئەمریکان، سەرباری نیوەی ئەوانـەی بەبنەچـە ئەسـپانیایی و پێنجیـەکی قەوقازیـەکان. ئەوانـە لەبـەکاربردنی شـیرەمەنیدا سـنووردار بـوون یـان هـەر بەکاریان نەهێناوە. ئێستا چی دەکەی ئەگەر وەکو ئەوانە بووی کە ناتوانن شیر و بەروبوومەکانی هەرس بکەن..؟

- بەرهەمەکانی شـیری هـەوێنکراوی وەك: ماسـت و دۆ لـەجیاتی شـیر و بەرهەمـەکانی دیکـەی کـە هـەوێن نـاکرێن، بـەکار بێنـە. هۆکارەکەشـی لەبـەر ئەوەیـە کـە شەکرەکە کرۆکی گرفتەکەیە لەشـیر و بەروبوومـەکانی دا،

بۆیە پێویستە یەکەمجار لێی دەرباز بی، ئەوەش بەو بەکتریایە دەکریێ کە هەوێنی دەکا.

– دەشتوانی ئەو بەروبوومانەی شیر بەکار بێنی کە بە ئەنزیمی لاکتێز تێکەولێکەیان لەگەڵ کراوە. ئەوانەش لە سوپەرمارکێتەکاندا دەست دەکەون. هەروەها دەتوانی ئەنزیمی لاکتێز بکڕی و بیکەیە ناو شیر و بەروبوومەکانی پێش ئەوەی بیانخۆیەوە. بەم شێوەیە دەتوانی گرفتەکە چارە بکەی بەبێ هیچ کێشەیەکی تەندروستی.

٧-٢. نەخۆشی بەرگەنەگرتنی گلوتین:

ئەو نەخۆشیە بریتیە لە تێکچوونێکی بۆماوەیی کە دەبێتە هۆی لەناوچوونی ناوپۆشی ریخەڵۆکە باریکە. مادەی (گلوتین) لەناو گەنم و چەوەندەر و برنج و جۆ و هیدیکەشدا هەیە. گلوتین وردە وردە ئەو مەمیلانەی ناوەوەی ریخۆڵە باریکە لەناو دەبا. مەمیلەکانیش بریتین لەو بەرزاییانەی کە هەر لە موو دەچن و بۆ ئەوەن کە

ماده خۆراکیەکان لەناو خواردنەکاندا هەڵمژن. ئەو کەسە ئەگەر بەردەوام بێ لەخواردنی ئەو خۆراکانەی کە گلوتینیان تێدایە، مەمیلەکانی ریخەڵۆکەکانی هەموویان یان بەشێکیان پان دەبنەوە و ناتوانن کارەکەیان ئەنجام بدەن کە هەڵمژینی ماده خۆراکیەکانە، ئەوەش جەستە لەو توخمە پێویستانە بێ بەش دەکا و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی بەدخۆراکی. هەرکاتێك خواردنەکان بەبێ گلوتین بوون، ئەوا ئەو مەمیلانە دەڕووێنەوە و کاری خۆیان بەڕێوە دەبەن. بەزۆری ئەو نەخۆشیە تووشی بەشی سەرەوەی ریخۆڵە باریکە دێ (دوازدەگرێ)، ئەو بەشەی کە لێیەوە گلوتین لە گەدەوە دێتە ناو ریخۆڵە باریکەوە. لەوانەیە ئەو نەخۆشیە بۆ بەشی ناوەڕاستی ریخۆڵە باریکە و تەنانەت بۆ بەشی خوارەوەشی بچێ. ئەو توخمە خۆراکیانەی کە لەلایەن ریخۆڵە باریکەوە هەڵدەمژرێن ئەوانەن: کالیسیۆم، مەگنیسیۆم، گلوکۆز،

شەکرە یەکە و دووانەیی و ئەلکهوولیەکان، ئەو ڤیتامینانەی کە لەناو ئاودا دەتوێنەوە و ئەوانەش کە لەناو چەوری، پرۆتین و چەوریەکانیش.

لەنیشانەکانی ئەو نەخۆشیە: نیشانەکانی جۆراوجۆرن و لەوانەیە نەخۆشیەکە ببێتە هۆی زگچوون و کەمی هەلمژینی خواردن و پەیدابوونی گاز و هەلٓدەفانی زگ. لەلای هەندێك کەسیشدا نیشانەی وەك: ماندووبوون و بێهێزی و کەمخوێنی و گێژبوون و رشانەوە و بیرکولی پەیدا دەبن. دەبێ تێبینی ئەوەش بکرێ کە هەندێك کەس هیچ نیشانەیەکیان لێ دەرناکەوێ.

هەندێك نیشانەی ناسراو لەلای مندالآن: زگچوون، باش گەشەنەکردن، رشانەوەی توند، درێژبوونی زگ، تێکچوونی ددانەکان و هاروهاچی و گێژبوون، کەمبوون یان نەبوونیی توانای گوێگرتن، حەز نەچوونە خواردن،

نزمبوونەوەی ئاستی کالیسیۆم و ڤیتامین ب١٢ و ترشی فۆلیك و پتر پشت بەستان بەکەسوکار.

هەندێك نیشانەی گشتی لەلای گەورە و منداڵان:

تێکچوونی کۆئەندامی خۆراك (پێچکردن و گاز دروستبوون و ئاوسانی زگ)، زگچوون یان گیران، کەمخوێنی یان کەمبوونی هەندێك مادەی خۆراکی، درەنگ پێگەیشتن و بالقبوون، کێش لەدەستدان و حەز نەچوونە خواردن.

تێکچوونی باری دەروونی و سۆزداری: لەوانە تەنگاوبوون و بێهیوایی و بیرکولی و پشتبەستنێکی زۆر بە خەڵکانی دیکە.

ئەگەر ئەو نەخۆشیە چارە نەکرێ، ئەوا ژمارەیەك ئاڵۆزیی دیکەی ڤەکێشی (مزمن) لێ دەکەوێتەوە کە لەوانەیە گیانی بخەنە مەترسیەوە، وەك: ناسکبوونی ئێسك و دەرکەوتنی نەخۆشی لە ئێسکەکان بەگشتی. کەمبوونەوەی کێش و خوگرتن و خوێنبەربوونی ناوەکی و

تێکچوونی سیستەمی دەمارەکانی ناوەند و پەرگەش، نەخۆشی لەپەنکریاس و تێکچوونی کارکردنەکانی، شێرپەنجەی ریخەڵۆکەکان، کەمخوێنی، زگچوونی قەکێش، بەرگەنەگرتنی لاکتۆز، ناسکبوونی مینای ددانەکان، کەمبوونەوەی توانای زگوزارکردن و منداڵبوون لەژن و پیاوان، منداڵ لەبەرچوون، دواکەوتنی خولی مانگانە و زوو دەرکەوتنی وەستانی خولەکە لەژنان دا.

تێکچوونی دەروونی و سۆز لەوانەش: ماندووبوونی قەکێش و سەروەشێنبوون (ارتباك) و نەمانی توانای چاودانە کار.

دوای دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە دەبێ ریجیمێکی خۆراکی بێ مادەی گلوتین بگرێتەبەر و دوای پەیرەوکردنی ئەو سیستەمە خۆراکیە باری تەندروستیی بەشێوەیەکی دیار دوای چەند هەفتەیەك باش دەبێ.

باشتر وایە خواردنەکانی کە لە گەنم و جۆ و کەپەك و ناوك و ئاردەکەیان دروست دەکرێن نەخورێن.

ئـەو بەرهەمانـەی کـە گلوتینیـان تێدایـە: جۆرەکـانی بیرە، گۆشتە قووتووکراوەکان وەك (لانشۆن و هۆتـدۆگ)، ئەوانـەی کـە لـەناو بابۆڵـە (سـاندەویچ) دەکـرێن، ئـەو تێکەڵانـەی لەگـەڵ گۆشـت بـەکاردەهێنرێن، دەرمـان و ڤیتامین و توخمە کانزاییەکان، بەرهەمەکانی نـانی کـە لـە دانەوێڵەکان دروست دەکرێن، مەعکەرۆنـە و زۆر خـواردنی دیکەی ئامادەکراو.

ئەو خواردنانـەی کـە دەکـرێ بـەکاریان بێنـێ: فـوول، پەتاتـە، پاقلەمەنیـەکان، هـەویری بـرنج و دەرە و ئـەو خواردنانەی کە گلوتینیان لێ دەرهێنراوە.

٨- ئـــەو بارانـــەی کـــە پێویـــستیان بـــە نەشتەرگەریی خێرا دەبێ

٨-١. ریخەڵۆکە کوێرە:

٨-١-١. **پێناسە:** سووتانەوەیەکە تووشی ئـەو پارچـە ریخەڵۆکە دەبێ و سالآنە دەبێتە هۆی گیـان لەدەسـتدانی چەندان کەس و لـە بەشـی سـەرەوەی لیـستی نەخۆشـیە بەترسـەکانە کـە تووشـی منـدالآنی تەمـەن دە و چـواردە سـالآن دەبـێ. پـتر لـەناو ئەوانـەدا بـلاوە کـە تەمـەنیان لـەنێوان دە و سـی سـالٚ دایـە، بـەلاٚم هـیچ تەمـەنێك لـەو نەخۆشیە دەرباز نابێ. تاکە چاکیەکی کە هەیبێ ئەوەیـە کە لەتەمەنی دوو سالّی یەکەمدا زۆر دەگمەنە.

ریخۆڵە کوێرە نەخۆشیەکی بەترسە و بەزۆری پێویست بە نەشتەرگەری دەکا. کاتێك کە زوو ئەو نەشـتەرگەریەی بـۆ دەکـرێ، بەتایبـەتیش ئەگـەر بەدەسـتی نـوژدارێکی

شارەزا بێ، ئەوا بە بەراورد لەگەڵ هیدیکە سادە و سووک و بێ ترسە. کە ریخۆڵەکوێرە تووشی سووتانەوە و میکرۆبان دەبێ، دوور نیە لەماوەی چەند کاتژمێرێك دا بتەقێ و ئەو تەقینەشی دەبێتە هۆی سووتانەوەی پریتۆن کە ئەویش بە یەکێك لە ترسناکترین نەخۆشی دادەنرێ، هەرچەندە ئەمرۆ بە دەرمانی دژەژیان ئەو ترسەی کەم کراوەتەوە.

٨-١-٢. **هۆیەکانی:** ئەگەر هاتو ئەو پارچە ریخەلۆکەی کە بە بۆرییەك دەچێ بەپارچەیەکی رەق یان بە پیسایی و کرم گیرا، یان بەهەر هۆکارێکی دیکە تووشی سووتانەوە بوو، ئەوا بەتاڵبوونە سرووشتیەکەی روو نادات و ئەو کاتە تووشی میکرۆبان دێ و ئەو میکرۆبە خڕ و چوکلەییانەی کە لەناو قۆلۆن دان زۆر دەبن و سووتانەوەیەکی تێدا پەیدا دەکەن کە لەوانەیە بۆ ناو بۆشایی پریتۆنیش بڵاوببنەوە ئەگەر بەرگریی لەش

نەتوانی بەسەریاندا زاڵ بێ، یان بە دەستی نوژدار نەبڕدرا پێش ئەوەی بتەقێ. سێ نیشانەی گرنگ لەو بارەدا پەیدا دەبن کە: (١) هێڵنج و رشانەوە (٢) ژانەزگێك کە لە بەشی لای راستی خوارەوەی زگ لەسەر ناوچەی ریخۆڵەکوێرە هەستی پێدەکرێ (٣) تایەکی سووك لەگەوران و لەمنداڵانیش تایەکی بەرز. لەوانەیە گیران یان زگچوونیشی لەگەڵ دابێ.

٨-١-٣. **دەستنیشانکردن:** پزیشك لەو بارانەدا بۆ ئەو بەڵگانە دەچێ کە نیشانی دەدەن سووتانەوە هەیە. لەوانەیە بەدەست دانە شوێنی ریخەڵۆکە کوێرە ئازار پەیدا بێ، بەتایبەتی کە پزیشك پەستان دەخاتە سەر ئەو شوێنە. هەندێك جاریش هەست بە ئازار لەو ناوچەیە دەکرێ کاتێك کە پشکنینی ناوەوە لە دامەنی ئافرەت یان لە کۆمەوە دەکرێ. هەمیشە پزیشك بەدوای نەخۆشیی دیکەدا دەگەڕێ کە نیشانەکانیان لە هی ریخۆڵەکوێرە

دەچــن، وەك: ژانـــی توورەگـــەی زراو یـــان ســـووتانەوەی گورچیلەی لای راست، سـەرەتای سووتانەوەی سـیپەلاك بەتایبەتی لای راست، تای رۆماتیزم و نەخۆشـیی شـەکرە لەکاتی زۆر بەرزبوونەوەی شەکر کە لەوانەیە نیشانەکانی بە هی ریخەلۆکە کوێرە بچن. لـە ژنـانیش ئەگـەری ئـەوە هەیـە کـە تـەقینی زگکردنـی دەرەوەی منداڵـدان یـان گرێدرانی توورەگـەی هێلکـەدان یـان خـوێنتێژانی شـوێنی دەرپــەڕینی هێلکـــە لەناوەڕاســتی خــولی مانگانـــە... نیشانەکانیان بە هی ئەو نەخۆشیە بچن.

٨-١-٤: دڵنیابوون لە دەستنیـشانکردنی: پـشکنینی خـوێن (زۆربـوونی خڕۆکـە سـپیەکان و خێرایـی نیـشتنی خڕۆکە سوورەکان). تەکنیکەکانی وێنـەگرتنی پزیـشکیی، وەك: سۆناری زگ و تیشکی سـی تـی سـکان لـەکاتی زۆر پێویست دا. ئەوانە هەموو دڵنیامان دەکەنەوە لە هەبوون یان نەبوونی ریخەلۆکە کوێرە.

٨-١-٥. **ئاگـــــاداری:** تووشـــبوو بـــه ســـووتانەوەی ریخەلۆکە کوێرە ئەگەر دەرمانی رەوانیی بەکار هێنا، ئەوا ئەگـەری مردنــی بـە ســیٚ ئەوەنـدە پــتر دەبــیٚ و ئەگــەر لـەجارێکیش پـتر ئـەو دەرمانانــە بـەکار بێنــیٚ، ئــەوا ئـەو ئەگـەرە بـە حـەفت جـاران پـتر دەبـیٚ. هۆکـاری ئەمـەش ئەوەیە کە ئەو دەرمانانە جووڵـەی ریخەلۆکـەکان خێراتـر دەکەن و پەستان دەخەنە سەر ریخەلۆکە کۆرە. زۆرکەس بــە بــەکارهێنانی ئــەو دەرمانانــە مــردوون کاتێــك كــە ریخۆڵەکوێرەیان تووشی سووتانەوە هـاتووە. بـە هـەمان شێوە بەکارهێنانی ئێنێما Enema (حقنه شرجیه) یـان دانانی توورەگەی ئاوی گەرم لەسەر زگ.

٨-١-٦. کاتێـــك كـــە ریخۆڵـــەکوێرە ئاگادارمـــان دەکاتەوە:

١- یەکسەر داوای پزیـشك بکـە. ئەگـەر پزیشکیـشت دەســـت نەکـــەوت ئـــەوا لەبەشـــی فریاکـــەوتنی هـــەر

نەخۆشخانەیەکی گشتی دەتوانی پشکنین ئەنجام بدەی و تا بکرێ دەبێ بە ئوتومبێل بچیە ئەو شوێنانە.

٢- تا دەتوانی پالْدەوە و هێمن بە و نەکەی زگت بشێلی.

٣- هیچ شتێك لە دەمەوە مەخۆ تەنانەت ئاو و دەرمانیش بەتایبەتیش دەرمانی رەوانبوون.

٤- نەکەی حۆقنە (ئێنێما) بە دامەن هەڵبگری.

٥- توورەگە و شووشەی ئاوی گەرم بەکار مەهێنە. ئەگەر ژانەکە زۆر بوو دەتوانی بەفر لەسەر شوێنەکە دابنێی.

٨-٢. گیرانی ریخەلۆك:

خۆراك لەناو ریخەلۆکەکان بە ترشەلۆکی هەرسکردن دەکەوێتە بەر زنجیرەیەك لە گۆڕانکاری بۆ ئەوەی بەکاری هەرسکردن بێ. کورژبوونەکانی ریخەلۆکەکان ئەو

خواردنانه پالّ دەدەن بۆ پێشەوە، هەر ئەوەشە جووڵـەی رۆیشتنی ریخەلۆك. رۆژانە ئـەو خـواردن و خواردنەوانـەی مرۆڤ دەیانخوا بەناو ریخەلۆکەکاندا دەڕۆن لەگەڵ دە لـیتر لە دەردراوەکـانی هەرسـکردن. بـە وەسـتانی دەرچـوونی پیـسایی و گـاز دەردەکـەوێ کـە جووڵـەی ریخەلۆکـەکان وەستاوە، بە پێچەوانەی گیران کە تەنیا جووڵەکە هێواش دەبێتەوە و دروستبوونی گازەکان پتر دەبێ.

٨-٢-١. **لەکاتی گیرانی ریخۆڵـە چ روو دەدا :** گیرانـی ریخەلۆك بەوە دەردەکەوێ کە پیـسایی و گـاز دەرناچـن، لەگـەڵ ژانێـك کـە لـەجۆری پێـچکردنە لـەکاتی (گیرانـی ریخـەلۆك) و ژانێکـی زۆر و بـەردەوام لـەکاتی (خنکـانی ریخەلۆك) لەگەڵ رشانەوەی لەسـەریەك و هەڵـدەفانی زگ بە گازەکان. بوونی یەکێك لەو نیشانانە وامان لێدەکا بـیر لە گیرانی ریخەلۆك بکەینەوە، بۆیە نابێ هیچ سێودوو لـە چوونە لای پزیشك بکەین. بەتایبـەتی کـە گیرانـی ریخۆڵـە

هەمیشە ئاڵۆزیی نەخۆشیی دیکەی ناو زگە، بۆیە دەبێ پێش ئەوەی بارەکە قورستر بێ و بگاتە گیرانی ریخۆڵە دەبێ دەستنیشان بکرێ.

٨-٢-٢. هۆکارەکان:

- هەبوونی پێکەوەنووسان (دوای نەشتەرگەری) و پینەکردن بە شانەی پێکەوەبەستان لەوانەیە ببێتە هۆی پێکەوەنووساندنی ناوەوەی ریخۆڵەکان بەیەکتری و گیرانیان، بەتایبەتی لە ریخۆڵە باریکەدا. گیرانەکانی دوای نەشتەرگەری بەهۆی پێکەوەنووسانەکانەوە لەهەموو هۆیەکانی دیکەی گیرانی ریخۆڵەکان پترن.
- چوونە ناو یەکی بەشێك لە ریخۆڵەیەك بۆ ئەوی دیکە Intususception بەتایبەتی لە منداڵی شیرخۆرەدا لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی.
- بوونی شوێنی برین لەسەر زگ و نیشانەکانی گیرانی ریخەلۆك یان ژانەزگ و تێکچوونی جووڵەی

ریخەڵۆکەکان، ئەوانە هەموو بەڵگەی ئەوەن کە گیرانی ریخەڵۆك لەدوای نەشتەرگەری بوونی هەیە، ئەوەش پێویست بە نەشتەرگەری دەکا بۆ بڕینی پارچە گیراوەکە یان لێککردنەوەی پێکەوەنووسانەکان.

- لەوانەیە گیرانی (بەسترانی) ریخەڵۆك لە زۆر نەخۆشیەوە پەیدا بێ کە هەندێکیان دەبنە هۆی گیرانی ریخۆڵە باریکە و ئەوانی دیکەش دەبنە گیرانی ریخۆڵە ئەستوورە، وەك: ئیفلیجبوونی ریخۆڵە (واتە وەستانی جووڵە پێچاوپێچەکەی) بەدەرمان، گری و گرێی شێرپەنجە، سووتانەوەی ریخۆڵەکوێرە، ژانی گورچیلە، سووتانەوەی پارچە ریخۆڵەی ناسراو بە Meckels ، سووتانەوەی تیژی پەنکریاس، کەمبوونەوەی پۆتاسیۆم لەناو خوێن، خوێن نەچوون بۆ ریخۆڵە و مردنی بەشێکی، سووتانەوی پریتۆن.

- بەسـتڕانی ڕیخۆڵـە دەبێتـە هـۆی مانـەوەی ناوەڕۆکەکـەی و لەدەسـتدانی بڕێکـی زۆر لـە شـلە و خۆراکەکان. بۆیە گیران و بەستڕانی ڕیخەلۆك پێویست بـە نەشـتەرگەریەکی دەمودەسـت دەکـا بـۆ نەهێـشتنی ئـەو مانەوەیەی خۆراك و پیسبوونی ڕیخەلۆکەکان.

٨-٣. سووتانەوەی پریتۆن Peritonitis:

٨-٣-١. **پێناسـه:** بریتیـە لـە سـووتانەوەی ئـەو پەردەیـەی کـە ناوپۆشـی بۆشـایی زگ و دەورووپـشتی ڕیخۆڵەکان دەکا و لەوانەیە تیژ یان ڤەکێش بێ.

٨-٣-٢. **سـووتانەوەی تیـژ:** سـووتانەوەی تیـژی پریتـۆن بـەزۆر هۆکـارەوە دەبـێ، گرنگترینیـان لـە سووتانەوەی ئەندامەکانی ناو زگـەوە پـەیدا دەبـێ، وەك: ڕیخۆڵەکوێرە و لوولەی فالووپی ژنان (لوولەی هێلکـەدان) و لەو مادە رووشێنەرانەشەوە پەیدا دەبێ کە دەچـنە نـاو بۆشایی پریتۆنەوە دوای کوونبـوونی توورەگـەی زراو یـان

برینی گەدە و توورەگەی ناو زگ. هەروەها کە خوێنیش دەچێتە ناو پریتۆن لەکاتی ڕوودانی خوێنبەربوونی ناوەکی. سووتانەوەی تیژی پریتۆن نەخۆشیەکی بەترسە و لەپڕێکەوە پەیدا دەبێ و پێویستیی بەچاودێریەکی پزیشکیی خێرا هەیە.

٨-٣-٢-١. **نیشانە و دەستنیشانکردنی:** نەخۆش هەست بە ئازارێکی توندی لەناکاو دەکا لەشوێنی نەخۆشیەکە و بەزۆری تا و ڕشانەوە و بێهێزیی بەدوا دادێ. پاشان دیواری زگ توند و ڕەق و زۆر هەستیار دەبێ بۆ دەست لێدان. لەوانەیە نەخۆش بێهۆشی تێکبچێ یان تایەکی بەرزی بێتێ و تووشی تاسان (شۆک) بێ. هەرچەندە بەبەکارهێنانی دەرمانی دژەژیان، مردن بەو نەخۆشیە کەمبۆتەوە بەڵام هەر دەبێ زوو دەست بەچارەکردنی بکرێ، چونکە ئەگەر پشتگوێ خرا ژیان دەخاتە مەترسیەوە.

له نەخۆشیی سووتانەوەی تیژی پریتۆن پەلەکردن لە دەستنیشانکردنی زۆر پێویستە، بۆیە دەبێ لەکاتی هەستکردن بە ژانێکی زۆر توند لە زگ، زوو بانگی پزیشك بکرێ بۆ ئەوەی بتوانێ ئەگەری ئەو نەخۆشیە یان هەر نەخۆشیەکی دیکەی زگ نەیەڵێ. دەستنیشانکردنیش دەوەستێتە سەر پشکنینی بەدەست و وێنەگرتن بە تیشك و پشکنینەکانی خوێن

٨-٣-٢-٢. **چارەسەری:** چارەکردنی سووتانەوە تیژەکانی پریتۆن بە تێکەڵەیەك لە نەشتەرگەری و دەرمانی دژەژیان و ڕێگەی دیکەوە دەبێ. بە نەشتەرگەری ئەو مادانەی سووتانەوەیان دروست کردووە لادەبرێن و سەرچاوەی میکرۆبەکەش بەدەرمان لەناو دەبرێ یان هەڵدەگیرێ (وەك: ریخۆڵەکوێرە). ئەگەر لەناو پریتۆندا کێم کۆبۆوە، ئەوا دەبێ بکرێتەوە بۆ پاککردنەوەی لەو کێمانە. دژەژیانی وەك پەنسیلین و

ستربپتۆمایسین و تێتراسایکلین بۆ لەناوبردنی میکرۆبەکان بـــەکار دەهێنـــرێن. نـــابێ نـــەخۆش هـــیچ خـــواردن و خواردنەوەیـەك بـە دەم وەربگـرێ، بـۆ ئـەوەی کـەناڵی هەرس بحەسێتەوە و تـەنیا لـە رێگـەی لوولـەی خوێنـەوە شـلەی پێـدەدرێ. دەرمـانی ئارامـدەریش هـەر دەبـێ بـە دەرزی بیدرییێتێ بۆ ئەوەی ئێش و ئازارەکانی کەمکاتەوە و بحەوێتـــەوە. لەوانەیـــە پێویـــست بـــەخوێن پێـــدان و رەوانەکردنی بۆڕیەك بۆ ناو گەدە لە رێگەی کونە لووتەوە بکـا بـۆ ئـەوەی هەرچـیەکی لەناویدایـە دەربهێنـرێ بـۆ کەمکردنەوەی پەستانی ناو زگ و نەهێشتنی پەیـدابوونی گاز.

٨-٣-٣. سووتـانەوەی ڤەکێشی پریتـۆن: ئـەو جـۆرە سـووتانەوەیەی پریتـۆن زۆر دەگمەنـە و بـەزۆری لەگـەڵ تووشبوون بە میکرۆبی سیل پەیـدا دەبـێ. لەوانەشـە لـە ورووژانێکی درێژدادرڕ بەهۆی بوونی تەنێکی دەرەکیی وەك

پارچە گوللە و تەقەمەنیەوە پەیدا بیّ. نیشانەکانیشی زۆر لەجۆرە تیژەکەی هێورترن. نیشانەکانی سووتانەوەی پریتۆنی بە میکرۆبی سیل بریتیە لە ئازاری زگ و تایەکی سووک و گیران و بێهێزیەکی گشتیی جەستە و کێش دابەزین و حەز نەچوونە خواردن. چارەسەریی سووتانەوەی ڤەکێشی پریتۆن دەوەستێتە سەر هۆکار و توندیەکەی. زۆربەی بارەکانی سیل بە دەرمان چاك دەبنەوە، بەلاّم ئەگەر میکرۆبی سیلەکە بەناو هەموو لەشدا بلاّوبۆوە ئەوا رەنگە ئاکامەکەی باش نەبیّ.

٨-٤ بەرد و سووتانەوەی توورەگەی زراو

٨-٤-١. **پێناسە**: لەوانەیە توورەگەی زراو وردکە بەردی (زیخ) تێدا دروست بیّ، کە ئەگەر کۆببنەوە و یەکتر بگرن، ئەوا بەرد دروست دەکەن. هەر ئەوەشە کە بە بەردی زراو ناودەبریّ. ئەو بەردانەی کە لەناو توورەگەی زراو پەیدا دەبن لە مادەی (کۆلیستیرۆلّ) یان

له ڕەنگەكانی ناو زراو Bile pigments دروست دەبن.

گرفتی بەردی زراو لەوەدایە كە بەناو كـەناڵی زراودا دەڕوا و دەیگیرینێ و دەبێتە ژانێكـی زۆر لـەژێر پەراسـووەكانی لای ڕاستی لەش كە بەرەو سـەرەوە دەكشێ تـا دەگاتـە ئاستی شان و هەناسـەش دەگرێ. هـەر ئەمەشـە كـە بـە "كـۆلیكی زراو" نـاو دەبـرێ (وەكـو چـۆن "كـۆلیكی گورچیلە" بە بەردی ناو ڕێبازی میزكردن دەگوترێ).

ئەو نیشانانە بەڵگەی جولانی بەردێك یان پـترە... كـە دەبێتە هۆی زۆر ئاڵۆزیان، وەك: ژانـی زراو و تووشـبوونی توورەگـەی زراو و پـەنكریاس بەسـووتانەوە و هـەوكردن. لەوانەیـە بەردەكـە ڕێگـەی شـلەی زراوەكـەش بگـرێ و نەیەڵێ توورەگەكە بەتاڵ بێ. ئەمەش توورەگەكە تووشی سووتانەوەیەكی تیژ دەكا كـە پێویـست بـە چارەسـەریی بەدەرمانی دژەژیان دەكا.

ئەگەر سووتانەوەی زراو بووە سووتانەوەی پریتۆن (دوای تەقینی توورەگەکە)، ئەوا دەبێ خێرا ئەو توورەگەیە بە نەشتەرگەری لاببرێ. ئەگەر بەردەکە بەناو کەناڵی زراودا رۆیی، ئەوا دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر توند، بەتایبەتی لەکاتی خواردنی خواردنێکی چەور، چونکە ئەو خواردنە دەبێتە هۆی کورژبوونی توورەگەی زراو و بەهۆی گیرانی رێبازەکەشی ئازاری لێ دەکەوێتەوە چونکە زراوەکەی لێ بەتاڵ نابێ.

وێنەگرتنی زراو بەئامێری سۆنار ئەو بەردە نیشان دەدا. ئەو کاتە پێویستە بە نەشتەرگەری کەناڵەکە بکرێتەوە و رێبازەکە پاك بکرێتەوە، نەبادا ببێتە هۆی سووتانەوەی جەرگ و بەشەمێبوونی Cirrhosis.

بەزۆری ئەو ژنانەی قەڵەون لە تەمەنی دوای چل ساڵی تووشی بەردی زراو دەبن. هەروەها بەردی زراویش هەیە

که هیچ نیشانەیەکی نیە ئەگەر تا ماوەیەکی درێژ ئەو ئالۆزیانەی لێ پەیدا نەبێ.

دەڵێن بەردی زراو دەبێتە شێرپەنجەی توورەگەی زراو، ئەوەش تەنیا تووشی ئەو ژنانە دەبێ کە بەردیان لەناو توورەگەی زراو دا هەیە و تا ماوەیەکی درێژ بە شاراوەیی دەمێنێتەوە تا لەدواییدا دەبێتە شێرپەنجە.

٨-٤-٢. **چارەسەری:** دەرمان بۆ تواندنەوەی بەردی زراو دروست کراوە، بەلاّم کاریگەریەکەیان هێشتا زۆر لاوازە. شکاندنی بەردی زراو بە شەپۆلی سەرووی دەنگیشەوە دەبێ کە بۆ پارچەی بچووك وردیان دەکا کە بتوانن بەخێرایی بەناو کەناڵی زراودا تێپەڕن. بەلاّم ئەو پرۆسەیە ناکرێ تەنیا ئەگەر بەردەکان قەبارەیان بچووك و ژمارەیان کەم بێ و زۆر رەق نەبووبن و لەهەمان کاتیشیدا توورەگەی زراو هێشتا کاری خۆی بکا و تووشی ئالۆزیەکان نەبووبێ. لابردنی توورەگەی زراو بە

نەشتەرگەری هێشتا تاکە ڕێگەیە بۆ ئەو نەخۆشیە لەکاتی دووبارەبوونەوەی نیشانەکان. ئەگەر بەردی زراو هاتە دەرێ و ڕێگەی ڕژێنی پەنکریاسی گرت، ئەوا لەوانەیە ببێتە هۆی سووتانەوەی پەنکریاسیش (ئەو کونەی کە لەناو دوازدەگرێ دەکرێتەوە بۆ ڕژاندنی هەردوو شلەی زراو و هی پەنکریاسە. و.).

ئێستا هەلگرتنی توورەگەی زراو ئاسان بووە و دەکرێ بە ناوبینی پزیشکی ئەنجام بدرێ و بەبێ ئازار و برین دەکرێ.

٨-٥. سووتانەوی پەنکریاس:

٨-٥-١. سووك یان تێکدەر: سووتانەوەی پەنکریاس تیژ یان قەکێش دەبێ و زۆر شێوازی هەیە. لەوانەیە سووتانەوەیەکی سووك بێ و تەنیا قەبارەی پەنکریاس کەمێك گەورە بکا. لەوانەشە سووتانەوەکە تیژ و لەناوبەر بێ و پەنکریاس کاول بکا و ببێتە هۆی مردن.

٨-٥-٢. **نیشانه و ئاڵۆزیەکانی:** لە نیشانەکانی سووتانەوەی تیژی پەنکریاس: ژانێکی توندی کتوپڕ لە ناوچەی گەدە کە بۆ پشت دەڕوا و لێدانی دڵ خێرا دەبێ و نەخۆش دەڕشێتەوە. ئەو سووتانەوەیە لە هاتنەخوارەوەی بەردی زراو و راوەستانی لەکۆتایی کەناڵی زراوەوە پەیدا دەبێ (ئەو کەناڵە لەگەڵ کەناڵی پەنکریاس بە یەك کون لەناو دوازدەگری دەکرێتەوە و زراو و شلەی پەنکریاسی تێدەڕژێنێ).

سووتانەوەی تیژی پەنکریاس بارێکی ترسناکە و نەشتەرگەریەکی خێرای دەوێ لەکاتی هەبوونی بەرد، بۆ ئەوەی کەناڵەکەی بکرێتەوە. وە لەبەر ئەوەی سەرچاوەی بەردەکە توورەگەی زراوە، بۆیە دەبێ دوای ئەوە ئەو توورەگەیە هەڵبگیرێ.

سووتانەوەی ڤەکێشی پەنکریاس جۆرێکە لە ئەستووربوونی شانەی بەستەری پەنکریاس و رەقبوونی

وەك بەرد. گرنگترین هۆكاریشی ئالوودەبوونە بە مەی خواردنەوە. تاكە هیوای چاكبوونەوە ئەوەیە كە چاوەڕێ بكەی تا كەمێك هێور دەبێتەوە و تاكە خۆپاراستنیش لێی ئەوەیە كە مەی خواردنەوە رابگیرێ.

٨-٦ بەردی گورچیلە و ژانكردنی

٨-٦-١. **پێناسەی ژانەگورچیلە:** ژانێكی توندە كە لەبەشی خوارەوەی كەلەكەوە بۆ خوارەوەی زگ و بەرەو ئەندامەكانی زاوزێ شۆڕ دەبێتەوە. نەخۆش نائارام دەبێ و سەرودڵی تێكدەچێ (رشانەوە و گیران) و بێزار دەبێ.

٨-٦-٢. **هۆكارەكانی:** بەرزبوونەوەی ترشێتی (ئەسیدیتی) میز بە رادەیەكی زۆر (ئەمە زۆر جاران دوای خواردنی بڕێكی زۆر لە ڤیتامین سی یان ئەو میوە و دەرمانانەی كە ئەو ڤیتامینەیان تێدا زۆرە روو دەدا). زۆر خواردنی ئەو خۆراكانەی كە ترشی (ئۆكزالیك)یان تێدایە

(وەك تەماتە و كاكاو و چایە و بیرە و راوەنـد و هـەنجیری وشككراوە و سپێناخ و لیمۆی ترش و چەوەندەری سـوور و مەعـدەنووس). یـان ئەوانـەی ترشــی (یوریـك)یـان زۆر تێدایە، وەك: ماسی سەردین و سەروپێ و گۆشـتی سـوور بەگشتی. لەوانـەش كـە نەخۆشـیی بەرزبوونـەوەی ترشــی (یوریك)یان هەیە. كەمی ئاو خواردنـەوە و بەرزبوونـەوەی پلەی گەرمی لەش دەبنە هۆی خەستبوونەوەی میز و ئەو مادانەی كە تێیـدا تواونەتـەوە زۆرتـر دەبـن و دەنیـشن و دەبنە بەرد.

لەوانەیە بەردەكە رێیازی میـز بگیرینـێ، ئەوكاتـە میـز كۆدەبێتەوە و دەبێتە هۆی فراوانبوونی لوولەكانی میز كە ئازارێكی زۆری لێ پەیدا دەبێ.

٨-٦-٣. **چارەسەری:** کە نۆرە ژانەکە دەست پێدەکا، دەبێ خواردنەوەکان رابگیرێن بۆ ئەوەی فراوانبوونی رێبازی میز زێتر نەبێ. دەبێ دەرمانی دژەسووتانەوە بەکار بهێنرێ و دەرزی دژەژان لێبدرێ. ئەگەر بەردەکە لەوە گەورەتر بوو بتوانێ بەناو رێبازی میزکردندا لەخۆیەوە بێتە خوارێ، ئەوا دەکرێ بە ئامێری بەرد شکاندن بکرێتە پارچەی ورد بۆ ئەوەی بێتە خوارێ و لەگەڵ میزکردندا بێتە دەرێ. لە رێگەی ئامێرێکی باریکەوە کە بەناو رێبازی میزکردندا بۆ سەرەوە رەوانە دەکرێ و کە لە بەردەکە تێدەپەڕێ لێی گیر دەکرێ و بۆ خوارەوە رادەکێشرێ لەبەردەکە رزگار بی. بە لێزەریش دەکرێ بەردەکە لەتوپەت بکرێ. ئەگەر بەو هەموو رێگایانە چارە نەکرا ئەوا بە نەشتەرگەری دەردەهێنرێ

دوای ئــەوەی شــوێنەکەی بەوێنــەگرتنی پزیــشکی دیــار دەکرێ .

تێبینی: خوێندنەوەی ئەو چارەسـەریانەی لـەناو ئـەو ناميلكەيــە دايــە مانــای ئــەوە نيــە نــەخۆش لەخۆيــەوە بـــەكاريان بێنـــێ چـــونكە تـــەنيا پزيـــشك دەتـــوانێ دەستنيشانی نەخۆشيەكان بكا و چارەسەريی گونجاويان بۆ دياری بكا.

پێرست

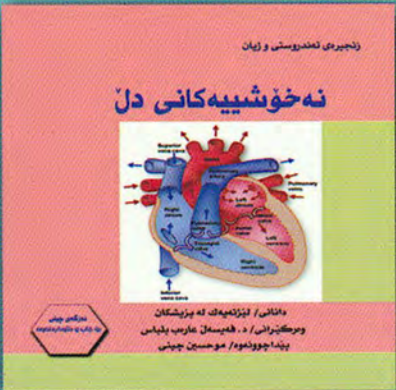
٨-٦ بەردی گورچیلە و ژانکردنی

٨-٦-١ پێناسەی ژانە گورچیلە

٨-٦-٢ هۆکارەکانی

٨-٦-٣ چارەسەری









نرخی (٢٠٠٠) دینارە

چاپخانەی شەهاب
0750 448 3811